ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

№4 • апрель • 2019

16+

Что пить, чтобы похудеть?

Тема номера

Как победить остеохондроз?

Лечат животные

Иппотерапия: чтобы нервы не шалили!

Подарки природы

Сладости для здоровья и радости

Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192

ОТКРОЙТЕ ДАЧНЫЙ СЕЗОН С НОВОЙ СЕРИЕЙ КНИГ!

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ!

• Все секреты щедрого урожая
• Ответы на сложные вопросы
• Проверенные временем советы

Дорогие читатели!

В наши дни любой человек, даже далекий от медицины, не задумываясь ответит, что такое остеохондроз. Хотя бы раз в жизни мы все испытывали боль в шее, спине. Но то, что многие называют остеохондрозом, – не одно, а несколько нарушений в суставных хрящах, из-за которых чаще всего страдает позвоночник. Этому посвящена главная тема очередного номера «Лечебника». Сегодня на ваши вопросы ответит невролог, врач высшей категории, кандидат медицинских наук В.А. Смолин.

Уверены, что полезными окажутся и советы остеопата в «Актуальном интервью». Доктор медицинских наук, невролог, мануальный терапевт С.В. Новосельцев объяснит, что же такое остеопатия и как она помогает вернуть здоровье без лекарств.

Тем, кто уже настроился на летнюю волну и решил привести себя в спортивную форму, советуем прочитать рекомендации нашего диетолога. Он развенчивает мифы, связанные с некоторыми методами избавления от лишнего веса.

Да, лето не за горами. Но не все могут себе позволить надеть что-то легкое и вдоволь погреться на солнышке. Поэтому следующая злободневная тема – здоровье кожи. А вы задумывались о том, как сильно на ее состояние влияют наши эмоции, чувства? Мудрые подсказки дает психолог.

Давайте позаботимся о том, чтобы и тело, и душа, и наши помыслы были чистыми. Особенно сейчас, когда еще идет Великий пост. Мы подобрали для вас много полезных рецептов, интересной информации. Надеемся, вы найдете минутку свободного времени, чтобы написать в редакцию о собственных способах укрепления здоровья. Ждем новых писем!

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Лечим остеохондроз 4

Актуальное интервью 12

Чудеса медицины 18

Лечимся правильно 20

Лечат животные 24

Еда – лекарство 28

Лунный календарь 34

Отвечает психолог 36

Дима Билан: 5 грыж и костяная нога 40

Подарки природы 44

Православные монастыри 48

Лечимся травами 52

Движение – жизнь! 56

Полезные советы 58

Когда болезнь сдается 62

© «Лечебник» №4(126). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ №ФС77-73086 от 09.06.2018 г. Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя:
198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «ПРИНТКОР», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 20.03.2019. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 1 апреля.
Установочный тираж 70 000 экз. Заказ №8717. Цена свободная

Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto, Vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

На вопросы читателей отвечает врач-невролог высшей категории, к.м.н. Всеволод Аркадьевич СМОЛИН

Много лет страдаю от болей в спине и шее. Никакие растирки не помогают, шея скрипит, трудно повернуть голову, особенно с утра. Все говорят, что это остеохондроз, но от знающих людей я слышала, будто такого заболевания не существует. Упражнения для шеи делать боюсь из-за боли. Есть ли какие-нибудь народные методы лечения?

Л.В. Стеценко, г. Армавир

Что такое остеохондроз

Болезнь, которой нет?

Такая болезнь, как остеохондроз, безусловно, существует, но ее название неправильно используют как некий штамп, под который можно подвести все что угодно. То, что мы называем остеохондрозом, – лишь одно из проявлений болезней позвоночника. В западной медицине в списках заболеваний нет такого диагноза. На Западе можно встретить более конкретные формулировки: боль в спине, боль в пояснице, боль в шее, потому что синдром, о котором мы говорим, действительно включает эти симптомы. А остеохондроз – это процесс дегенерации межпозвонковых дисков и ничего больше. Сам по себе, в чистом, изолированном виде, он ни к чему не приводит.

Осложнения остеохондроза

Осложнением остеохондроза являются протрузии дисков, то есть их выпячивание, и грыжи дисков. Но есть и другие заболевания позвоночника, поэтому необходимо четко установить, в каких именно структурах обнаружены дегенеративные изменения. Если они в межпозвонковых дисках – это остеохондроз. Когда изменения произошли

в позвонковых суставах, мы говорим о спондилоартрозе (артрозе межпозвонковых дисков, реберно-позвонковых суставов и др.). Может возникнуть и синдром межреберной невралгии, под которым часто подразумевают боли, связанные с артрозом реберно-позвонковых суставов, когда боль возникает при движении. Обезызвествление передней продольной связки позвоночника называется спондилез, а патологический процесс, связанный с излишней подвижностью позвонков и их смещением относительно друг друга, – спондилолистез.

Почему возникают боли

Чаще всего острые боли в позвоночнике возникают, когда по какой-то причине у нас ущемляются корешки, то есть пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга. В таких случаях говорят о корешковом синдроме. Ущемление корешка может происходить за счет грыжи – когда содержимое межпозвонкового диска через разрыв в нем выдавливается наружу, или из-за протрузии – небольшого выпячивания диска. Бывает также, что в результате изменений в позвонковом суставе сужаются межпозвонковые отверстия, через которые эти корешки выходят из позвоночного столба, и тогда они могут зажиматься уже на уровне отверстий. Но боли могут быть и следствием смещения позвонка. Как правило, в этом случае они не являются локальными (только в пояснице или только в шее), а отдают в конечности.

Болят руки – причина в шее

Боли в руках могут указывать на шейный отдел позвоночника, боли в ноге – на поясничный отдел. При неполадках в шейном отделе часто развивается плечелопаточный периартрит, когда боль отдает в плечевой сустав и лопатку, но при этом страдает не сам сустав, а мы имеем дело с проявлениями остеохондроза. Чаще всего остеохондроз начинается в шейном или поясничном отделах позвоночника. Возникает «корешковый синдром» – ущемление и сдавление корешков нервов. Это обычно происходит при большой физической нагрузке или при резком повороте, резком наклоне головы или туловища. Может возникнуть и болезненный спазм мышц, идущих вдоль позвоночника, в шейном или поясничном отделе.

Боли, отдающие в ногу, раньше называли радикулитом, от латинского слова «радикул» – корешок. Называть боль в пояснице радикулитом неграмотно, потому что радикулит – это такое ущемление корешка, при котором боль отдает в ногу (хоть в колено, хоть в палец ноги).

Методы лечения остеохондроза

Первым делом надо снять или ослабить боль. Часто применяются блокады, когда обезболивающий препарат вводят под кожу или в мышцу, в ткани, окружающие болезненный участок, в точки акупунктуры. Очень эффективно снимает боль иглотерапия в руках хорошего специалиста. В ряде случаев применяются микроволновая резонансная терапия, лазеротерапия, магнитотерапия. Есть много вариантов вытяжения и мануальной терапии. Но большинство из них, в том числе массаж, можно делать только когда обострение закончилось или в период ремиссии, то есть профилактически. При обострении даже физиотерапию нельзя делать без консультации специалиста. И совершенно недопустимо при болях в позвоночнике самолечение. Особенно опасно греть больное место – это может привести к увеличению отека и еще больше зажать корешок!

Про вытяжение

Методы аппаратного вытяжения не применимы для шейного отдела позвоночника – это очень опасно. Для поясничного отдела существуют подводное вытяжение, системы тросов с подвешенным грузом или специальные столы с электроприводом: на человека надевают особый корсет и потихоньку вытягивают позвоночник, снимая ущемление корешков. Это можно делать, только имея свежие снимки позвоночника. Для коррекции шеи используют воротник Шанца, который надевают на шею. Он ограничивает движения головы больного в период обострения, немножко вытягивает и отчасти разгружает мышцы шеи, позволяет отдыхать.

Кстати

Выполнение комплексов упражнений для оздоровления позвоночника избавляет от диагноза остеохондроз почти 100% занимающихся. А медикаментозное лечение помогает только каждому второму, причем лишь на время. Гибкость – единственное физическое качество человека, которое при регулярных занятиях может развиваться всю жизнь.

Берегите позвоночник

1. Двигайтесь, чтобы поддерживать гибкость позвоночника. Недостаток движения – одна из главных причин остеохондроза.
2. Если вы не можете без боли коснуться подбородком груди, направить взгляд точно вверх, повернуть голову вправо или влево, наклонить голову к одному и другому плечу, легко согнуться в пояснице – вам пора на прием к врачу-неврологу.
3. При сидячей работе нельзя оставаться подолгу в одной и той же позе, особенно если мышцы шеи сильно напряжены.
4. Избегайте резких движений головой и шеей, в том числе и когда делаете специальную гимнастику для шейного отдела позвоночника.
5. Берегитесь сквозняков и переохлаждения. В сырую, ветреную, холодную погоду надо обязательно оборачивать шею теплым шарфом из натуральных материалов.
6. Очень опасно для шейных позвонков чтение и просмотр телевизионных передач лежа в постели.
7. По утрам делайте гидромассаж, в течение 2-3 минут направляя сильную струю теплого душа на область шеи.

Растягивайтесь!

Я много читала про остеохондроз и поняла, что в большинстве случаев, даже при грыжах дисков, боль и всякие нехорошие последствия, вроде нарушений мозгового кровообращения и гипертонии, вызывают спазмы межпозвонковых мышц. Чтобы этого не происходило, мышцы надо все время растягивать, и самые эффективные упражнения – именно на растяжение. Они делаются в несколько этапов.

- Встаньте лицом к стене на цыпочки, руки вниз, и тянитесь изо всех сил талией и грудью вверх, напрягая все мышцы. Плечи не поднимайте, они отведены назад. Оставайтесь в этой позе как можно дольше.
- Теперь, не меняя позы, тяните вверх макушку, растягивая шею.
- В том же положении тяните как можно сильнее вниз руки и каждый палец, но плечи вниз не опускайте.
- Вытяните подбородок немного вперед и вверх и напрягайте все мышцы лица.
- Напрягите мышцы бедер, колени подайте назад и максимально разогните ноги. Приподнимитесь на цыпочки и потянитесь вверх.
- Теперь надо объединить все стадии упражнения вместе: сначала растягиваем талию, потом плечи (назад) и шею, руки, подбородок, мышцы лица и ноги. Тренируйтесь до тех пор, пока не будете входить в это состояние легко и быстро. Упражнение восстановит гибкость, даст огромный прилив энергии и улучшит физическое состояние.

Галина Звонарева, Ленинградская обл.

Как я справился с ишиасом

Дикие боли в ягодице и от поясницы по всей задней поверхности ноги, когда ничего не помогает, – это ишиас. Кто не испытал, тому крупно повезло, потому что это защемление седалищного нерва, и лечить его обезболивающими и противовоспалительными препаратами – все равно что лечить зубы анальгином. А причина защемления – межпозвонковая грыжа, которая часто возникает при остеохондрозе. У меня этот ужас начался за год до выхода на пенсию, когда я неловко поднял тяжелый ящик. Сосед пытался разминать мне поясницу, да только хуже сделал. Жена стала пугать операцией, но мне было даже до врача не дойти. Приятель, которому я пожаловался по телефону на свою беду, посоветовал прибегнуть к проверенным средствам.

- Я принял горячую ванну с тертым хреном. Стало гораздо легче.
- После ванны жена натерла меня по ходу нерва медом с красным перцем чили. Жгло немилосердно, но я уже мог нормально лежать.
- После двух дней таких крутых мер я уже смог добраться до невролога и взялся за лечение позвоночника, – с точечным массажем, мануальной терапией и акупунктурой.

Семен Иванович Волчек, г. Тула

Комментарий специалиста: ***разогревающие процедуры расслабляют мышцы, что уменьшает защемление седалищного нерва. Однако применять их можно только если нет аллергии на мед и жгучие овощи. И все равно потом нужно обратиться к врачу-неврологу.***

Примите к сведению!

«Неправильное» лечение

Правду говорят, что болезни свои мы себе устраиваем сами. Я много таскала всяких тяжестей, гордясь, что обхожусь своими силами, без мужиков. И доигралась, когда подняла коляску с внуком. После этого начались полгода мучений. Боль в пояснице, но особенно в ноге, нывшей, как больной зуб, не отпускала ни днем ни ночью. Спать я могла только на животе, свесив больную ногу с кровати. Никакие согревания, растирки и мази не помогали.

Кое-как дотянула до лета, переехали мы на дачу. А там рядом речка. Очень холодная, но я всегда в ней купалась и тут, к ужасу дочери, кое-как сползла в воду. А когда через минуту вылезла, то чувствую – не болит! Все последующие дни я при приступе боли залезала в речку, и постепенно боль в ноге стала стихать.

Когда вернулись в город, дочка заставила меня пойти на МРТ. Нашли у меня несколько грыж дисков в поясничном отделе. Когда врач узнал про мои ледяные ванны, то заорал на меня, что при грыжах никакого охлаждения нельзя!

Но потом один знакомый показал мне йоговские упражнения при грыжах. И я, помня о холодной воде – моей спасительнице, решила делать их у себя в ванной. Каждое утро начинаю с горячего душа, потом, наклонясь вперед и прогнувшись, встаю на короткое время поясницей под ледяную струю. Вот уже два года так живу. Пусть это неправильное лечение, но для меня оно оказалось верным.

Валентина Ивановна Качугина, г. Санкт-Петербург

Сводим лопатки

После нескольких «звоночков» я нашел для себя в одном журнале несколько хороших упражнений, препятствующих развитию остеохондроза. Это упражнения на гибкость и вытягивание позвоночника. Лучше делать их, чем потом платить большие деньги мануальным терапевтам.

- Наклоны туловища вперед и в стороны.
- Полушпагаты.
- Вытягивание туловища вверх, стоя у стены с поднятыми руками и перемещая пальцы как можно выше.
- Придерживаясь рукой за опору, делать махи одной, потом другой ногой в направлении вбок-вниз и вперед-назад.
- Для вытягивания позвоночника я повесил себе в дверном проеме турник и каждый день по 5 минут стараюсь на нем висеть. То же самое делаю, если возникают боли в спине.
- Очень важно для растяжения спины сводить лопатки. Я делаю так: ставлю два стула на расстоянии 0,5 м. Опираюсь руками о сиденья и отжимаюсь, выпрямляя руки, и опускаюсь, сгибая их настолько, чтобы лопатки соединялись. Женщины могут встать между двух стульев, опираясь руками об их спинки, и опускаться так, чтобы сводились лопатки.

Эти упражнения очень просты, но помогают замечательно.

Иван Федорович Соломин, г. Ставрополь

Комментарий специалиста: ***при болях, вызванных различными проявлениями остеохондроза, вытягивание позвоночника путем висения на турнике не помогает: наш организм сопротивляется, бережет себя, и спазм глубоких мышц может даже усилиться.***

Предупреждаем ишиас

Несколько раз в жизни я пережил ишиас. Когда понял, что сам себя обрекаю на такие мучения, я выписал для себя несколько правил, которые неукоснительно исполняю.

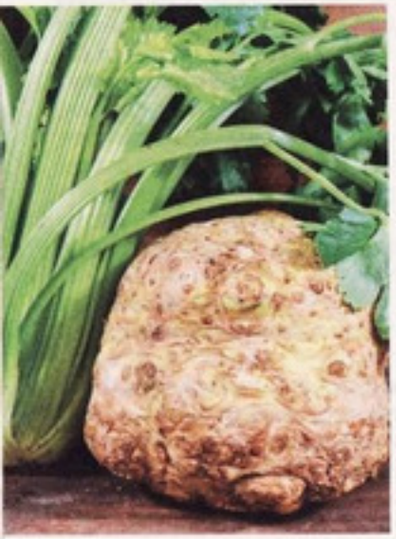
- Длительное сидение – основная причина поясничного-крестцового остеохондроза и защемления седалищного нерва.
- При сидячей работе через каждые два часа или чаще делайте перерывы, прохаживайтесь, а еще лучше сделайте несколько упражнений.
- Самое простое упражнение – это наклоны в стороны с поднятой рукой, ноги на ширине плеч. Наклон влево – с поднятой правой рукой, наклон вправо – с поднятой левой.
- Другое полезное упражнение – повороты корпуса вправо-влево, ладони соединены в замок на затылке.
- Сидеть за рабочим столом нужно правильно. Это не значит сидеть прямо, вытянувшись по струнке. Поза должна быть несколько расслабленной, чтобы бедра и корпус составляли тупой угол: спина слегка откинута назад, ступни на полу выдвинуты вперед.
- Нельзя переносить тяжести в одной руке. И не поднимайте тяжести, наклонившись вперед и согнув спину. Спина должна оставаться прямой.
- Держите поясницу в тепле, не допускайте, чтобы ее продуло ветром или сквозняком.

С тех пор как я стал соблюдать эти правила, ишиас больше не появлялся.

Л.И. Шоршнев, г. Ульяновск

Лечу остеохондроз по-домашнему

Моя тетя, сестра матери – главная травница в нашей семье. Она все время выискивает такие способы лечения, которые легко применить в домашних условиях. Когда у меня начались сильные боли в спине, тетя заявила: «У тебя остеохондроз, Людка. Попробуй попить травки, а еще делать растирки и компрессы».



Тетя спирт не любит, признает только лекарства на воде. Вот что она мне предложила.

- 4 г тертого свежего корня сельдерея залить 1 л не очень горячей кипяченой воды. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.
- 1 ст. л. высушенных ягод или листьев лесной земляники залить стаканом крутого кипятка. Настоять 10 минут. Делать и принимать по стакану 3 раза в день.
- Горсть измельченной травы душицы залить 0,5 л подсолнечного или оливкового масла. Настаивать 10 часов, процедить. Натирать больные места.
- Другая хорошая растирка получается из 1 ст. л. растертых в порошок шишек хмеля и 1 ст. л. свиного сала или сливочного масла.
- Хороший компресс от остеохондроза – из сырой картошки с медом. Картошку натереть и смешать с медом 1:1. Накладывать на больное место на 2 часа.

Иногда достаточно на больное место положить теплую грелку или смазать его бальзамом «Звездочка» – получите облегчение.

Л.П. Михалкина, Ставропольская обл.

Народные средства при остеохондрозе

Все знают, какие мучительные боли в спине испытывают люди при остеохондрозе. Мало кого минует эта болезнь, и я решила рассказать о некоторых народных средствах, помогающих от нее.

- Во-первых, очень хорошо согревает и снимает боли в спине пояс из собачьей или верблюжьей шерсти.
- Во-вторых, больной позвоночник надо мазать лечебной мазью. Вот хороший рецепт: смешать в равных долях плоды кориандра, почки березы, траву мяты и корень одуванчика. 3 ст. л. измельченного в порошок сбора залить 100 мл кипятка, кипятить на малом огне при постоянном помешивании 5 минут. Смешать с растопленным внутренним свиным жиром (или сливочным маслом) и растительным маслом по 75 г, остудить. Хранить в холодильнике.
- В-третьих, приготовьте настойку корня лопуха с корнем сабельника. Смешайте по 50 г корня лопуха и корня сабельника, залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Применять настойку наружно для растираний несколько раз в день, а также внутрь по 25-30 капель 3-4 раза в день с небольшим количеством воды.

Ирина Махтина, г. Брянск

Гимнастика для шеи

Недавно мне попались в руки отличные упражнения для шеи – сотрудник по работе принес. Говорит – жизнь пошла по-другому, боли и хруст в шее прекратились, а с ними и скачки давления ушли. А у меня ведь те же проблемы! Делать все упражнения надо сидя, руки на коленях, спина прямая.

- Наклоны головы вбок. Наклонить голову к левому плечу, досчитать до 30, вернуться в и. п. Потом к правому. 7 раз туда-сюда.
- Втянуть подбородок вниз, но голову вперед не наклонять. Досчитать до 30, вернуться в и. п. Потом вжимать затылок в шею, не запрокидывая голову. Считать до 30. Повторить 5 раз.
- Вытянуть голову вперед, потом провести подбородком дугу к левой подмышке, в этом положении считать до 30. Снова вытянуть голову вперед, потом выпрямиться. То же самое – вправо. Повторить 5 раз.
- Повернуть голову влево до упора, смотреть в небо. Считать до 30. Выпрямиться, повторить вправо. Сделать 5 раз.
- Положить правую руку на левое плечо, локоть поднять, чтобы смотрел вперед, голову упереть в правое плечо, считать до 30. То же самое в другую сторону. Сделать 5 раз.
- Вытянуть руки вверх ладонями к потолку, пальцами навстречу друг другу. Голову повернуть вправо, считать до 30. То же самое влево. Повторить 3 раза.

Эффект потрясающий, убедитесь сами!

С.И. Холопов, г. Москва

Лежачая профилактика

Предупредить остеохондроз легче, чем лечить. При этом заболевании спазмируются самые короткие мышцы спины – те, которые между соседними позвонками. Просто так этот спазм не снимешь, поэтому лучше до него не доводить. Тесть у меня в прошлом спортсмен, и он посоветовал мне ряд упражнений.

- Очень полезно утром после пробуждения, пока мышцы еще расслаблены, делать «змейку»: лежа на спине, 2-3 минуты извиваться всем телом до возникновения ощущения тепла или жара в теле. Это же упражнение можно делать и когда вы сильно устали – для снятия напряжения с позвоночника и возвращения позвонков в правильное положение.
- Лежа на спине, поднимать ноги под прямым углом вверх и опускать их вправо и влево 10 раз, по принципу маятника. Кому тяжело делать это с прямыми ногами, можно согнуть ноги в коленях, оставив голени на весу.
- Лечь лицом вниз, руки за голову, и поднимать туловище, отрывая плечи и живот от пола и прогибаясь в спине. 5 подходов по 10 раз с отдыхом между подходами 1-2 минуты.

Я уже месяц делаю и забыл про боли в спине.

Максим Скорик, г. Рязань

Хрен редьки не слаще

С моей соседкой мы нередко спорим, хотя живем, как говорится, душа в душу. Но правильнее сказать – нога в ногу, потому что по жизни мы с ней идем просто как в строю, ни на шаг не отставая друг от друга.

Вместе жизнь прожили

Мало того, что родились в одной квартире, так мы еще и ровесницы, и даты рождения у нас совпадают – 12 число, только у меня в сентябре, а у нее в ноябре. Мы и в одну школу пошли, а потом вместе на завод «Красный треугольник» ученицами поступили. И хоть потом наши пути разошлись – я дальше пошла учиться, в химико-технологический, а Грипка (вообще-то она Агриппина Ильинична) так на заводе и осталась, техникум заочно окончила и до начальника цеха доросла, но свадьбы мы сыграли в один день – в красном уголке на заводе.

Оба жениха тоже были наши, заводские. Только было то давно, наши мужья отошли в лучший мир, а сыновья – по двое у каждой – выросли да и разъехались по другим городам, семьи у них, и внучат у нас четверо на двоих. Вот такая интересная арифметика. Живем мы с Грипкой в одной квартире-коммуналке, но как родные. Вместе жизнь прожили, вместе старость встретили, помогаем друг другу.

«Секта здоровья»

Вот только стали мы с ней в последнее время здорово ссориться. А разногласия у нас начались, когда Грипка подпала под влияние одной секты. Подпала, и как будто ее подменили. Ну, правду сказать, «сектой» я называю ее новых знакомых, с которыми она сдружилась в нашей библиотеке. Я там редкая гостья, зайду иногда по пути в магазин – газетку почитать, а она туда каждый день бегает, примкнула к какой-то «группе здоровья». Они по вечерам там собираются, книжки или журналы про здоровье вместе обсуждают, рецепты всякие народные выписывают, делятся, кто чем болел и чем вылечился. Грипка и меня к ним пыталась пристроить, да мне это показалось пустой тратой времени. Все равно врач лучше знает, что и от чего принимать, а не всякие там настойки самим варить и пить. Еще не то что-нибудь наваришь, да и отравишься.

Лечение – врозь

У нас участковый врач – ну очень отзывчивая, мне от боли в коленках столько всего навыписывала, что я чуть не всю пенсию в аптеке оставила, целый мешок лекарств притащила – и мази всякие, и кремы, и таблетки. А что делать? Коленки-то у нас с соседкой болят неимоверно. Как погода меняется, так мы обе с ней волком воем, а утром, бывает, с кровати не встать – просто цирк! Но была она нормальным человеком, мазалась, как и я, всякими мазями, что-то помогало, что-то не очень, за вечерним чаем мы все это с ней обсуждали. А теперь – не тут-то было! Как-то ввалилась она ко мне в комнату с пакетом всяких средств от суставов, да и брякнула: «Бери, Степановна, все себе, я теперь народной медициной лечусь, а ты – как хочешь!»

Ведьмина кухня

И пошло: то она гадость какую-то на плите в ковшике варит, вонь от нее – по всей квартире, то деготь с хозяйственным мылом кипятит, то припарки из березовых веников к коленкам привязывает.

А то еще черную редьку на терке натрет, с медом, каким-то маслом, зубным порошком (!) и еще с чем-то дурно пахнущим намешает – и на тряпку, привяжет к коленкам и сидит у себя перед телевизором.

Мне кричит: «Степановна, попробуй! Проверенный рецепт тебе дам!» А я ей в ответ: «Тьфу на тебя и на твоих сектантов. Это они тебя научают дрянь всякую мазать на ноги. Посмотри – вся кожа у тебя сошла, а толку? Нет уж, я – человек образованный, от своих мазей ни за что не отступлю. Пусть они мне и не всегда помогают, но все ж в аптеке куплены, а не на ведьминой кухне сварены».

А она: «Ах ты такая-сякая, моих единомышленников оскорблять!» Ну и разругаемся мы с ней в пух и прах. День-другой не разговариваем, а потом помиримся, конечно, куда деваться?

Как больной зуб

Но однажды и меня так достала эта проклятая боль в коленях, что пришлось от своих принципов отступить. Дело было в ноябре, погода менялась, и меня прихватило – хоть криком кричи. Я и застонала довольно громко. С кровати встать не могу, внутри коленок – прямо как зуб болит, даже слезы из глаз брызнули. Услышала Грипка, прибежала с кухни, а в руках у нее миска. «Ты что, – встревожилась она, – так больно? Тебе плохо?»

Я ей: «Ужас какой-то, – говорю, – такого еще не было. Дай, бога ради, мне коробку мою с лекарствами, мне уж до нее и не дотянуться. Я встать не могу!» А она как-то так прищурилась на меня не по-доброму, пристально смотрит и молчит.

У меня аж сердце захолонуло: «Ты что это, – говорю ей, – не видишь, что ли, человеку плохо, он лекарства просит!»

А она вдруг зачерпывает рукой из миски что-то белое и шмяк мне прямо на коленки: «Вот тебе лекарство! Сейчас я тебя вмиг вылечу, как девочка скоро бегать будешь!»

Лишь бы помогало!

Я и охнуть не успела, как на ногах у меня оказалась белая, остро пахнущая масса. Соседка моя тут же ловко намотала мне сверху полиэтиленовый пакет, махровое полотенце и, ни слова не говоря, удалилась. А я, ошеломленная таким напором, осталась ждать – что будет?

Коленки мои сразу как огнем зажглись, но это было скорее приятно. И через полчаса я почувствовала такое облегчение, что в блаженстве задремала. «Вот, – разбудила меня соседка, – скажи спасибо, что я студень сварила! Забыла, ведь день рождения у меня!» – «Кошмар! – закричала я. – Ты что, меня студнем мазала? Совсем со своей народной медициной с ума сошла!» А Грипка прямо в хохоте зашлась: «Каким еще студнем? Да хоть бы и студнем, если помогает. Но нет, это я хрен терла для студня, а как посмотрела на тебя, от боли плачущую, меня и осенило: чем хрен-то хуже редьки? Тоже жжет, тоже растительный, не какая-нибудь химия твоя. Вот я и попробовала на тебе новое средство, хотя какое оно новое? Наши давно мне и редьку, и хрен для суставов рекомендовали».

И она стала мне долго рассказывать о полезных свойствах редьки и хрена, а я, хоть и слушала вполуха, мнение свое о народных рецептах изменила – ведь помогло же!

Е.С. Иванова,
г. Санкт-Петербург

Остеопатия: путь к самоисцелению

Что такое остеопатия, для многих до сих пор остается загадкой. Сегодня о ее возможностях рассказывает доктор медицинских наук С.В. Новосельцев. Святослав Валерьевич – невролог, мануальный терапевт, остеопат, автор научных публикаций и учебных пособий.

Система доктора Стилла

– Святослав Валерьевич, что такое остеопатия?

– Это немедикаментозный, деликатный метод лечения при помощи мягких, очень легких прикосновений рук и часто едва заметных смещений тканей.

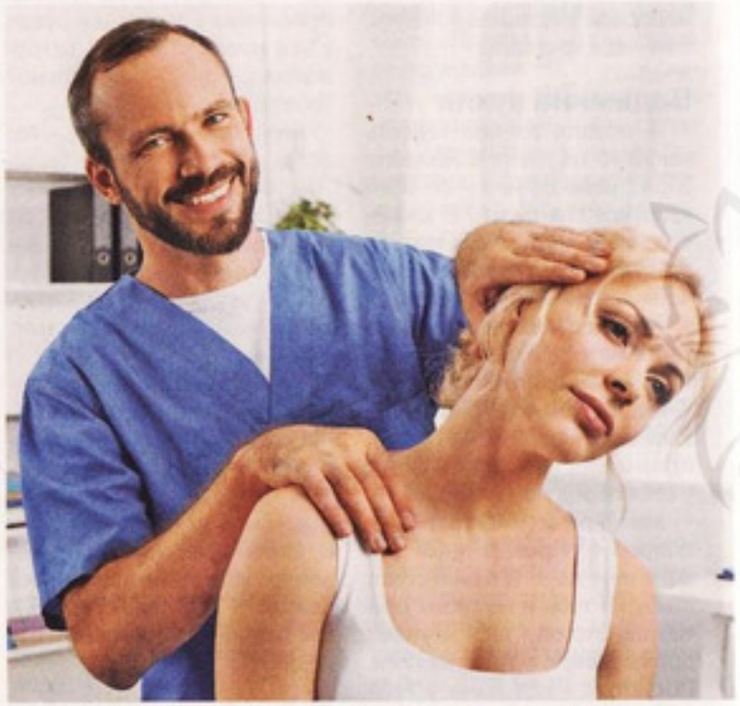
Своими чуткими руками остеопат активизирует целительные силы организма, нормализует поток телесных жидкостей.

– Не противоречит ли это принципам официальной медицины?

– Минувший XX век отмечен появлением высокоэффективных медицинских технологий, невиданным до того прогрессом. Однако работе с телом, его собственными ресурсами все же не было уделено должного внимания. Остеопатия как раз и обращена к естественным механизмам самооздоровления. Считаю, что она и официальная медицина дополняют друг друга.

– Но ведь остеопатия появилась не в XX веке, а даже раньше?

– В 1874 году в США доктор Эндрю Тейлор Стилл поднял «знамя остеопатии», как он сам потом писал. В течение многих лет Стилл совершенствовал данный метод. Причем не только синтезировал мануальные методики древности, но и развил их, объяснив с помощью современной науки. Его терапия была первоначально известна под названием «лечение Стилла». Позднее он переименовал ее в остеопатию.



Цель – здоровье

– В чем, на ваш взгляд, главное преимущество такого метода лечения?

– Для меня важно то, что в остеопатии четко определено понятие здоровья. Доктор Стилл в свое время писал: «Цель врача должна состоять в том, чтобы найти здоровье. Болезнь может найти каждый». На сегодняшний день это актуально.

– Что же такое здоровье с точки зрения остеопата?

– Это совершенная адаптация тела к влияниям окружающей среды. Без адаптации мы бы умирали от каждого чихания на нас в метро или от удара коленкой о дверной косяк. Мы постоянно болеем, получаем травмы, испытываем стрессы. Но некоторые адаптируются к этому, и через какое-то время у них все приходит в норму. А у кого-то организм адаптирован плохо.

– То есть для здоровья прежде всего важна способность тела к саморегуляции, самоисцелению?

– При любой травме, любом заболевании организм начинает сразу же сам себя лечить. Так тело реагирует на каждый стресс. А если адаптация недостаточная, то появляется какой-то симптом, выявляющий неполадки, указывающий на нерешенную организмом проблему.

Когда болезнь запущена

– Почему не всегда срабатывают наши природные механизмы защиты?

– Часто люди настолько запускают свое здоровье, что, когда они приходят на прием, мы видим уже тотальную дезадаптацию организма. Таких больных буквально надо «собирать». Бывает, запущенную проблему уже нет возможности решить радикально, время-то ушло. И приходится заниматься реабилитацией.

– Вы имеете в виду возрастные нарушения?

– Не только. Часто на прием приводят и подростков лет 17, у которых выявили, например, сколиоз. Родные обеспокоены. Однако этот сколиоз существовал уже лет 10, а заметили его потому, что юноша стал готовиться к армии и посетил ортопеда. Причем в 17 лет мы имеем уже готовую модель позвоночника.

– Говорят, если позвоночник кривой, то и жизнь кривая. Это правда?

– Сколиоз ведь напрямую связан и с эмоциональной адаптацией. Известно, что он часто бывает у тех, кто не уверен в себе. Если вы знаете уверенного в себе человека, вспомните, как он ходит, как стоит: прямая спина, гордый взгляд, приподнятый подбородок.

Подчеркну, что в остеопатии учитываются все аспекты жизни. Ведь какой-нибудь подвывих может оказаться не просто травмой, механическим воздействием, а следствием эмоционального состояния человека.

Многое зависит от эмоций

– Неужели из-за плохих эмоций может что-нибудь сместиться в позвоночнике?

– Конечно. Стрессовая ситуация чаще всего в первую очередь бьет по мышцам шеи. Все мы замечали, что у человека, который нервничает, чего-то боится, голова втянута в плечи. Во всем его облике какая-то зажатость. И это может отразиться на состоянии позвоночника.

– Здесь чувствуется какая-та связь с восточной медициной. Остеопатия имеет к ней отношение?

– Надо сказать, что, хотя остеопатия родом из Америки, сегодня она все больше впитывает в себя эти древние знания. Растет и число врачей, обладающих одновременно знаниями, навыками как остеопатии, так и китайской медицины, в которой, кстати, даже приведены соответствия каждого позвонка определенной эмоции.

Остеопатия – это немедикаментозный, деликатный метод лечения при помощи мягких, очень легких прикосновений рук и часто едва заметных смещений тканей.

– Например?

– Поясничный отдел позвоночника, согласно принципам восточной медицины, имеет отношение к материальным благам, шейный – к духовности, более тонким материям. Может быть, поэтому мужчины чаще страдают от болей именно в пояснице, а женщины – в области шеи.

– Значит, если человеку не удается в жизни пробиться в материальном плане, то у него болит поясница?

– Именно так, причем такое бывает очень часто. Можете проверить. Люди, которые пытаются все делать слишком хорошо, хотят быть лучшими, нередко зарабатывают грыжу позвоночного диска в поясничном отделе. Вспомните, как говорят в народе: «Слишком много на себя берешь.

Надорвешься». Эта народная мудрость далеко не беспочвенна.

– Итак, негативные эмоции могут вызвать смещение позвонков. А положительные эмоции могут ли поспособствовать его возвращению на место?

– Остеопат выявляет причинно-следственные связи. Если мы понимаем, что причина нарушения эмоциональная и все отразилось на физическом плане, то занимаемся телом и, конечно, указываем пациенту на причину. Естественно, больной работает и над причиной.

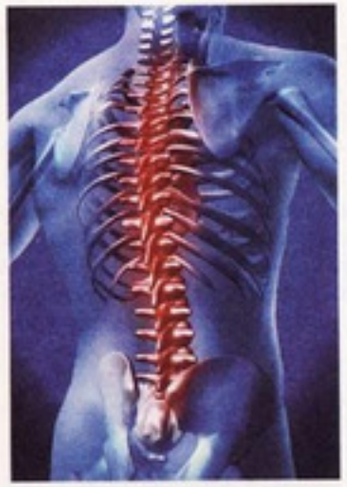
Любое заболевание – почти всегда комплекс факторов. Это и механические повреждения, и расстройства психики, вегетативной нервной системы.

Избавьтесь от зажимов

– Говорят, многие наши проблемы со здоровьем связаны с зажимами, как эмоциональными, так и мышечными. Они отражаются на состоянии позвоночника. Можно ли самостоятельно помочь себе в этом случае?

– Есть упражнения на расслабление различных мышц спины. Освободив от зажимов, например, подзатылочные мышцы, мы можем избавиться от болей в нижней части головы и других неприятных ощущений.

Повторяйте каждое упражнение по 5-6 раз в достаточно медленном темпе, стараясь прочувствовать работу соответствующих мышц.



● **Подзатылочные.** Стоя, заведите руки за голову и сомкните пальцы в замок. Надавливайте головой на сцепленные руки, которые должны оказывать сопротивление. При этом опускайте подбородок, внимательно контролируя его положение. Удерживайте напряжение по 3-4 секунды.

● **Трапециевидные** (в задней области шеи и верхнем отделе спины). Стоя или сидя на стуле, сведите плечи максимально вперед. Из этого положения поднимите их вверх, пытаясь достать ими мочки ушей. Затем отведите максимально назад, сводя лопатки. Опустите плечи и расслабьтесь.

● **Мышцы верхней и средней частей спины,** в том числе межреберные. Сядьте на стул, одну руку выпрямите перед собой, а другой обхватите ее запястье. Плавно потяните выпрямленную руку. В момент движения голова и таз должны быть неподвижны. Почувствуйте, как растягиваются мышцы. Затем поменяйте руки и повторите.

● **Тазовые, нижние.** Лежа на спине, согните правую ногу и обхватите колено обеими руками. Потяните колено к правому плечу, затем к левому и вернитесь в исходное положение, описав таким образом круг. Смените ногу и повторите. Можете сделать и 5-6 кругов в противоположную сторону, потянув колено согнутой ноги сначала к противоположному плечу.

Родовая травма – не редкость

– Святослав Валерьевич, к остеопатам нередко обращаются за помощью родители. Какие проблемы со здоровьем чаще всего бывают у детей?

– Чаще всего – последствия родовых травм. Об этом сейчас очень много говорят и пишут. Тем не менее различных повреждений при родах меньше не становится. Причем винят врачей-акушеров, но дело в том, что сами по себе роды – травматический процесс.

– Только почему-то в большинстве случаев здоровье малышей при выписке оценивается как хорошее...

– Да, большинство новорожденных при выписке из роддома имеют хороший балл по шкале Апгар – универсальной системе быстрой оценки жизнеспособности.

Однако важно понимать, что в первые 7 дней жизни ребенка трудно сделать долгосрочный прогноз относительно его здоровья.

С большей уверенностью его можно дать в период от 7 до 28 дней после рождения. Но именно в это время дети меньше всего наблюдаются врачом. Их осматривают реже, чем в первую неделю. К тому же при выписке говорят, что все нормально. И начинается период затишья. Он длится до тех пор, пока мама, бабушка или другие родственники не заметят, что с ребенком что-то не так.

– Какие симптомы должны насторожить? В каких случаях стоит обратиться к остеопату?

– Например, приступы безутешного плача. Ребенок вдруг просыпается и начинает плакать, хотя он сухой и не голодный. Или плохо засыпает, тем более – только в определенной позе. К примеру, когда малыша держат вертикально, и мама долго не может положить его в кроватку. Либо когда новорожденный спит только в какой-то одной позе – скажем, запрокинув голову назад.

– Заподозрить родовую травму можно, только наблюдая за сном?

– Не только. Если ребенок часто срыгивает (нередко фонтаном), родители, как правило, думают, что до трех месяцев все пройдет. Но это тоже весьма распространенный симптом родовой травмы. Есть, конечно, и другие причины срыгивания. И к трем месяцам большая часть таких симптомов действительно может пройти. Но иногда они остаются и появляются какие-то другие нарушения.

– В чем конкретно причина?

– Дело в том, что затылочная кость при рождении у ребенка состоит из 4 частей, которые соединяются тонкими хрящевыми прослойками. Окостенение пока еще не произошло. А там, где расположены хрящи, проходят нервы, которые могут оказаться зажатыми, что и вызывает срыгивание. Кроме того, компрессия может оказаться несимметричной. То есть бывает и разворот, и наклон затылочной кости. Поэтому на данном этапе мы не просто боремся со срыгиванием, но и лечим сколиоз, который обычно находят лет в 14.

– Так в каком возрасте лучше всего показать ребенка остеопату?

– Как можно раньше. Родители могут, а хотелось бы сказать – должны, это сделать ради здоровья малыша. Ведь некоторые нарушения в первые после родов дни устраняются за три минуты. А если уже проходит несколько месяцев, то потом, бывает, требуются годы.

Беседовала
Елена Егорова

Как вернуть жизненную силу?

Во многих медицинских школах дыханию уделяется большое внимание, а в остеопатии особенно. Есть специальные упражнения, которые наполняют ослабленные органы энергией жизни, способствуя ее концентрации именно там.

Итак, лягте на спину, ноги согните в коленях. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на спокойном, медленном и глубоком дыхании. Постарайтесь дышать тем местом, на котором лежат ваши ладони, чтобы воздействовать на тот или иной орган.

● **Легкие.** Ладони мягко касаются грудной клетки сверху. Левая лежит слева, правая – справа.

● **Печень.** Левая ладонь справа, немного выше ребер, а правая – под левой.

● **Желудок.** Положите левую руку слева под грудную клетку. Большой палец касается ребер со стороны спины, а остальные пальцы направлены слегка вверх и оказываются на подложечной впадине, чуть пониже ребер. Положите правую руку на левую.

● **Кишечник (тонкий и толстый).** Расположите обе ладони в нижней части живота, вокруг пупка. Большие и указательные пальцы образуют сужающийся книзу треугольник.

● **Почки.** Обе ладони находятся под спиной, на области почек, и прижаты к бокам там, где заканчиваются ребра.

И накормит, и вылечит

Орехи – лакомство, которое любят, пожалуй, все. Наиболее популярен в нашей стране орешник, или лещина. Не зря наши предки почитали лещину священным кустарником, ведь его вкусные и питательные дары не просто спасали от голода, но и избавляли от множества недугов.

Полезный совет

Орехи можно хранить в течение полугода в прохладном сухом месте. Надо только освободить их от плюсок и просушить при комнатной температуре, разложив ровным слоем в плоском поддоне и регулярно перемешивая.

Орешки без спешки

В прошлом году пригласил знакомый к себе на дачу за яблоками. Когда мы уже собирались уезжать, он дал мне пригоршню спелых орехов. Я очень удивилась, что они выросли прямо на участке, а не в лесу. Чтобы развеять мои сомнения, хозяин показал мне большой ореховый куст.

Конечно же, и мне захотелось такой у себя посадить. Пришлось ему поискать для меня саженец. Оказывается, упавшие орехи часто собирают и прячут в норки мыши. И случается, что эти спрятанные орехи потом прорастают.

От знакомого узнала, что растение это раздельнополое. Цветет лещина ранней весной, опыляется ветром. Поэтому лучше высаживать рядом несколько сортов и желательно на хорошо освещенных местах. Почва требуется умеренно влажная, богатая питательными веществами, с грунтовыми водами, залегающими не выше 1 м от поверхности. Расстояние между кустами лещины должно составлять не менее 3 м.

Лещину сажают весной или осенью. Глубина и диаметр посадочной ямы должны составлять 50 см. Добавление в нее почвы из-под старых кустов орешника облегчает приживаемость саженца. Корневая грань (шейка) должна быть выше на 3-4 см уровня почвы. Обильно увлажненный приствольный круг мульчируют органикой.

В сухую погоду лещину поливают – засуху она переносит плохо. А в апреле вокруг кустов разбрасывают гранулы сухого универсального удобрения.

Еще лещина любит, когда каждую весну обильно мульчируют приствольный круг перегноем с измельченной корой для удержания в почве влаги и подавления развития сорняков.

Если саженец орешника имеет крепкий и прямой основной вертикальный побег, после посадки его укорачивают в 1,2 м от земли для стимулирования роста боковых побегов. В дальнейшем обрезка бывает направлена на формирование 4-5 основных ветвей, отходящих от короткого (высотой 50-60 см) штамба. Каждый год поздней осенью или в конце зимы удаляют центральные побеги, чтобы центр оставался открытым, а боковые ветви укорачивают пополам, обрезая их над почкой, смотрящей вовне. Прикорневую поросль и побеги, отрастающие на штамбе, удаляют.

Галина Епанчина, Воронежская обл.

Лещина лечит

В моем саду кроме фруктовых деревьев растет несколько кустов орешника. Свои полезные свойства лещина мне демонстрировала неоднократно. У этого растения целебны все части: и кора, и листья, и корни. И, конечно же, сами орехи! Растение отличается вяжущим, антимикробным, жаропонижающим и общеукрепляющим воздействиями, прекрасно стимулирует иммунитет, снижает уровень сахара в крови, улучшает потенцию, ускоряет заживление ран, трофических язв. Например, если мне случается получить ожог (без пузырей), я поступаю так.

Спелые ядра орехов измельчаю до порошкообразного состояния, а затем смешиваю с одним белком свежего куриного яйца. Полученную массу наношу на обожженные участки кожи (после охлаждения их под струей воды) 2-3 раза в сутки. Боль и покраснение быстро проходят и ожог заживает.

О.Б. Юкалова, г. Тамбов

На страже мужского здоровья

Медики называют предстательную железу вторым сердцем мужчины. Трудно не согласиться! Важность этого маленького органа велика. Но и проблем он зачастую доставляет немало. Лет 10 назад муж очень сильно простыл и заполучил простатит. Несколько раз побывал у уролога. Проходил стандартный курс лечения: антибиотики + массаж, а еще знающие люди посоветовали дополнить медикаментозное лечение рецептами народной медицины. В частности, хороший эффект при воспалении предстательной железы оказывает лещина. Средства на ее основе можно применять внутрь, а можно – наружно.

Нужно взять свежие ветки и листья орешника, залить 2 л воды и поставить кипятиться на 30 минут. Затем настоять отвар, пока он не приобретет насыщенный красный цвет. Когда это произойдет, взять 2 стакана средства и смешать с теплой водой в тазу, после чего сесть над ним и парами прогревать область предстательной железы. Повторять процедуру требуется 2 раза в день. Продолжительность терапии 1-2 недели.

А еще можно 3 ст. л. скорлупы или листьев поместить в термос. Залить 1 л кипятка и дать настояться 6 часов. Принимать по 2 ст. л. за полчаса до еды. Курс лечения 3 месяца. Настой держать в холодильнике.

Наталья Чесунова, Московская обл.

Полезные рецепты

1 **Повысить иммунитет** поможет питательное ореховое молочко. 100 г орехов слегка обжарить на сухой сковороде и измельчить до порошкообразного состояния. Залить лещину 0,5 л кипящего молока, немного остудить и добавить 2 ст. л. натурального меда и щепотку ванили. Через 15 минут перемешать и пить небольшими глоточками в течение дня.

2 Для приготовления средства от **варикозного расширения вен** кору и листья орешника берут в равных количествах и промывают. На 1 л кипятка добавляют 2 ст. л. сырья, ставят на закипевшую водяную баню, закрывают крышкой и оставляют настаиваться. После того как настой остынет, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

3 **При анемии** молодые листья орешника, собранные в период цветения, перекрутить на мясорубке и выжать из них сок. Смешать его в равной пропорции с медом. Пить по 2 ст. л. не более 5 раз в день перед приемом пищи. Сок лучше готовить каждый день.

4 Для лечения **колита** смешать в равном соотношении смолотые ядра орехов и воду. Употреблять по 50 г трижды в день за 30 минут до еды.

Защитим глаза от солнца

Солнцезащитные очки давно перешли в статус модного аксессуара: красивого, удобного. Но такие очки нам нужны еще с главной целью: глаза, как ничто другое, должны быть защищены от опасного ультрафиолетового излучения и других вредных факторов.

От простого к сложному

В давние времена люди старались защитить свои глаза от ярких солнечных лучей – так им было комфортнее работать. С этой целью они использовали различные предметы, изготовленные из драгоценных камней, ткани или коры, а также из других материалов, которые сегодня сложно представить на месте привычных линз. Такие очки сильно сужали область зрения, но зато в них можно было спокойно находиться и при ярком солнце.

Но в XX веке произошел настоящий прорыв в этой области, т.к. ученые поняли, что защищать глаза надо не только от мощного света, но и от ультрафиолетовых лучей. И с этой целью они начали изготавливать очки, в стеклянные линзы которых вкраплялись специальные вещества, способные отражать опасное солнечное излучение.

Чем солнце опасно для глаз?

Солнечный спектр включает ультрафиолетовое и инфракрасное излучение. Инфракрасное не наносит глазам никакого вреда, а вот ультрафиолетовое может доставить неприятности. Ультрафиолетовые лучи повреждают разные биологические молекулы. При этом ускоряются процессы, обычно связанные со старением и развитием заболеваний. Это относится и к глазам: риски, связанные с чрезмерным воздействием солнечных лучей, включают и ускорение износа центральных отделов сетчатки, приводящее к ухудшению зрения.

И это еще не все: ультрафиолет может привести к воспалению роговицы, ожогу сетчатки, солнечной ретинопатии и синдром сухого глаза. Кроме того, особые солнечные лучи заставляют глазные мышцы, а также всю систему зоркого ока находиться в постоянном напряжении, что приводит к утомлению и головной боли.

Разные виды

Развитие и совершенствование медицинских технологий привело к тому, что теперь изготавливают самые разные солнцезащитные очки, которые отличаются друг от друга степенью затененности, использованием поляризационных или фотохромных линз.

Чем хороши поляризационные линзы? Они не пропускают отражение света от воды, снега, льда, которое провоцирует ухудшение видимости. Отсекая «засветку», они обеспечивают четкое и комфортное зрение.

А какие достоинства у фотохромных линз? Они меняют свою окраску в зависимости от освещения: как только возрастает яркость света и усиливается атака УФ-лучей, линзы становятся темнее и обеспечивают защиту глаз от ультрафиолета.

Перед покупкой требуйте паспорт!

«Не могу определиться и выбрать солнцезащитные очки. На какие показатели надо обратить внимание в первую очередь?»

И.И. Алукина, г. Тула

К приобретению солнцезащитных очков следует отнестись ответственно, т.к. контрафактные очки, купленные по «дешевке» на рынке, не оказывают защитного действия от УФ-лучей и принесут вред зрению. Покупайте очки только в специализированных магазинах оптики. Это гарант качества. Кроме того, там есть специальные аппараты, на которых можно проверить очки на светопроницаемость и степень защиты от UV.

Обязательно познакомьтесь с паспортом (сертификатом) на очки. В нем указывается вся необходимая информация, а именно: волны какой длины ультрафиолетового излучения такие очки блокируют. Значком UVA обозначается защита от ультрафиолета типа А, который опасен для хрусталика и сетчатки, а значком UVB – защита от ультрафиолета типа В, который опасен для роговицы. Чем выше на очках показатель UVB и UVA – тем, естественно, лучше.

Существуют свои стандарты и для светопроницаемости. Нулевая степень (ищите цифру «0») – это очень светлые, лишь слегка затемненные очки для облачной погоды, пропускающие 80% света. Первая и вторая категории (цифры «1», «2») – очки слабой и средней степени затемненности, которые годятся для солнечной погоды в Средней полосе, но для юга они слабоваты. Третья и самая распространенная категория (цифра «3») – очки для лета и защиты от очень яркого солнца. Именно их обычно и рекомендуется брать с собой в отпуск.

Обращайте внимание на цвет!

«Я обратила внимание, что в магазинах обычно продаются солнцезащитные очки с темно-серыми линзами. И лишь изредка встречаются разноцветные. Влияет ли цвет на защиту от ультрафиолетового излучения?»

В.И. Изинько, г. Набережные Челны

Степень защиты от ультрафиолета зависит не от цвета линз, а от дополнительных покрытий и особых компонентов самой линзы.

Но расцветка линзы также имеет большое значение.

Специалисты считают, что комфортнее всего глаза чувствуют себя в очках с линзами нейтральных цветов – серых, коричневых, серо-зеленых. В них комфортно, длительное использование очков в течение дня не приводит к утомлению глаз.

А вот розовые, голубые, оранжевые и особенно желтые очки врачи не советуют носить слишком долго – глаза быстро устанут. Есть также мнение, что эти цвета перевозбуждают сетчатку и вызывают так называемый оптический стресс: мышцы и нервные волокна сильно напрягаются, глаза быстро устают. Зато неяркие зеленоватые линзы, наоборот, успокаивают нервы и даже могут снижать глазное давление.

Есть и еще один нюанс: по мнению многих офтальмологов, близоруким людям комфортнее всего в линзах коричневатых оттенков, дальнозорким – в серых и зеленых.

Полезно ли кровопускание?

Я не раз слышала, что донорство крови не только важно для помощи другим людям, но и полезно для собственного здоровья. Значит ли это, что старая методика кровопускания тоже приносила пользу и ее зря ругают?

С.О. Каратаева, г. Магнитогорск

Отвечает врач-терапевт И.А. Голикова

Уважаемая читательница! В медицине методики, которые показывают свою эффективность, редко списываются в утиль просто так. Для этого должны быть достаточные основания.

Кровопускание применялось докторами вплоть до конца XIX в., пока окончательно не было доказано, что этот метод не просто не работает в подавляющем большинстве случаев, но и приносит огромный вред.

Ведь его использовали для «лечения» практически всех болезней, в том числе и тех, при которых кровопотери еще больше ослабляли организм и даже приводили к смерти.

Есть несколько случаев, когда требуется уменьшение количества крови, циркулирующей в сосудах. Самые яркие примеры – гемохроматоз (повышенная концентрация железа в крови) и полицитемия (чрезмерное количество клеток крови, прежде всего эритроцитов).

В этом случае кровопускание, которое проводится по строго определенному алгоритму, действительно помогает и является важнейшим методом лечения.

Что касается донорства крови, это не совсем то же самое, что применявшееся раньше кровопускание. Не каждый человек может стать донором, к забору крови есть много противопоказаний.

Список состояний, когда донорство запрещено, достаточно большой.

Для здорового же человека регулярная сдача небольших количеств крови, действительно, пойдет только на пользу.

Донорство стимулирует процесс кроветворения, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, поддерживает тонус иммунной системы.

Если у вас нет противопоказаний, становитесь донорами – вы поможете другим людям, кровь всегда нужна в больницах, и окажете поддержку собственному здоровью.

А вот про кровопускание как метод лечения – если у вас нет тех двух заболеваний, о которых я говорила, – забудьте.

Мази для глаз

Почему иногда при заболеваниях глаз вместо капель назначают мази? Чем они лучше? Есть ли какие-то правила относительно их использования?

В. Мартынова, г. Керчь

Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко

Лечебные мази назначаются при воспалительных заболеваниях глаз, в том числе инфекционных, а также при травмах, например царапинах на слизистой оболочке или роговице. В состав этих средств могут входить заживляющие, противовоспалительные вещества, антибиотики и антигистамины. По сравнению с каплями мазь обеспечивает более длительное действие активного вещества на поверхность, позволяет ввести в нее соединения, которые в составе капель использовать сложнее (жирорастворимые вещества). Особенно хорошо применять мази перед сном – в этом случае при закрытых глазах они обеспечивают максимально возможный целебный эффект.

Для нанесения мази вам нужно приобрести в аптеке специальные стеклянные палочки-лопатки для этих целей. В упаковки некоторых мазей они уже включены, или у них есть другие специальные приспособления для наложения, поэтому уточните этот момент у фармацевта. Стеклянную лопатку нужно простерилизовать, обдав кипятком или смазав спиртом (дайте ей время остыть, а спирту – испариться). После этого на лопатку наносится мазь, оттягивается нижнее веко, на слизистую выкладывается средство. Не торопитесь и будьте осторожны, чтобы не поранить роговицу. Глаз закрывается и легкими движениями массируется, чтобы мазь распределилась по всей роговице. Желательно оставаться с закрытыми глазами хотя бы 5 минут, а лучше всего накладывать мазь непосредственно перед сном.

Шумовые машины для сна

Я видела в продаже специальные машины (как радио), которые производят снотворный шум. Что это такое?

И.С. Молотова, г. Красноярск

Отвечает врач-невролог С.М. Жданова

Вспомните, как хорошо вам спится, если за окном идет дождь, шумит от ветра листва или шуршат о песчаный берег набегающие волны. Некоторые хорошо высыпаются в поездах под равномерный стук колес. Но стоит, например, во время дождя раздаться грому или поезду сделать остановку, как вы просыпаетесь. Наш мозг чутко реагирует не на шум как таковой, а на изменения его частоты, громкости, силы. Чем сложнее и многообразнее окружающие звуки, тем труднее нам расслабиться и уснуть. С другой стороны, абсолютная тишина тоже может вызывать неприятные ощущения вплоть до слуховых галлюцинаций. Нас могут испугать даже биение собственного сердца или шумы, издаваемые суставами челюсти или кишечником.

Мы постоянно окружены слуховыми раздражителями, нагрузка на слух может быть огромной даже ночью. В таком случае на помощь могут прийти генераторы белого шума.

Это особая разновидность шума, в котором звуковые колебания распределены по всем частотам.

Дождь или звук водопада – максимально близкие природные аналоги. Как вы знаете, они могут заглушать самые громкие и неприятные звуки. То же самое происходит, когда вы перед сном воспроизводите белый шум – все остальные раздражители в нем просто теряются.

Современные аппараты предлагают выбор различных звуков, от шума до дождя, от водопада до невнятного гула толпы. Во время сна ваш мозг перестает различать другие звуки и их перепады, в результате чего вы спите крепче.

Как правило, приборы эти недорогие, но не расстраивайтесь, если вы не можете их найти. Можно просто включить запись звуков природы. Главное, прослушайте их предварительно, шум должен быть равномерным – запись, где среди шороха листвы вдруг раздается пение птиц или крик попугая, не подойдет.

Озонотерапия для зубов

Что такое озонотерапия в стоматологии? Когда ее применяют и чем она может помочь?

М.В. Хасанова, г. Владивосток

Отвечает врач-стоматолог М.О. Игнатов

Озон – сильный окислитель, и в правильно подобранных концентрациях он обладает хорошим антибактериальным эффектом без неприятных побочных эффектов и противопоказаний, которые есть у антибиотиков. Исполь-

зуется он, конечно, только наружно, в виде озонированной воды или собственно газа. Примерно процедура проходит так: на зуб надевается специальный колпачок, в который подается в течение нескольких секунд (обычно полминуты) озон. Или применяются полоскания и промывания озонированными растворами.

Нередко зуб даже не нужно предварительно сверлить – полная дезинфекция возможна без бормашины, так как молекулы озона проникают глубоко.

У этой процедуры есть несколько противопоказаний. Например, такая дезинфекция не проводится сразу после операций из-за повышенного риска кровотечений – озон снижает свертываемость крови.

Выбор пилки для ногтей

На какие моменты нужно обратить внимание при выборе пилки для ногтей? Я всегда пользовалась металлической с насечками, но слышала, что это не самый лучший вариант, такая пилка разрушает ногти.

А.Л. Ирянова, г. Саратов

Отвечает врач-дерматолог В.О. Покровская

Обработка ногтей пилкой после подстригания помогает не только скорректировать их форму. С помощью пилки запечатывается край ногтя, предотвращая его слоение, не дает попасть внутрь спорам грибков, что особенно актуально для ногтей на ногах.

При выборе пилки следует ориентироваться на несколько моментов.

1 **Жесткость.** Чем пилка жестче, тем быстрее можно обработать ноготь, но тем больше он разрушается. Для тонких ногтей на руках лучше выбирать мягкие пилки с небольшой абразивностью. Он измеряется в особых единицах – гритах, которые нередко указываются на упаковке. Чем больше грит, тем пилка мягче. Если цифры находятся в пределах 500-1000, пилка предназначена для полировки, 250-500 – для шлифовки, 180-250 – для обычной обработки края ногтя.

2 **Материал.** На самом деле, особой разницы здесь нет – главное, чтобы пилка была правильной абразивности и качественной. Металлические пилки самые надежные, долговечные, удобные в использовании. Их легко дезинфицировать – например, можно подержать над пламенем свечи, если под рукой нет никакого раствора. Лучше выбирать пилки с напылением, а не с насечками – они действительно, как напильник, могут разрушать края ногтя и способствовать их расслоению. Стеклянные пилки долговечны, они меньше повреждают структуру ногтя, но достаточно хрупкие и легко ломаются при падении. Это также касается и керамических пилок. Самые популярные и дешевые сейчас – наждачные пилки на картонной основе. Можно купить целый набор с разной степенью жесткости. Правда, такие пилки недолговечны, напыление быстро стирается.

3 **Форма.** Овальная форма пилки позволяет придавать ногтю округлую форму. Прямоугольной пилкой удобней выравнивать ноготь по горизонтали. Пилка в форме полумесяца идеальна для закругления углов.

Компрессы, примочки, припарки

Чем отличаются между собой компрессы и примочки? Что такое припарки и когда они используются?

Ирина Гладильщикова, г. Кировск

Отвечает врач-физиотерапевт Е.М. Розанова

Все эти методики относятся к наружным средствам физиотерапевтического лечения и воздействуют прежде всего на кожу, подкожную клетчатку и отчасти на мышцы. Они влияют на кровоток, нервные рецепторы, могут давать обезболивающий, противовоспалительный и противоотечный эффект. Все их достаточно легко делать в домашних условиях.

Компресс предполагает наложение повязки, смоченной в холодном, теплом или даже горячем растворе с лекарством. Это может быть и отвар или настой целебных трав, и доведенные до определенной концентрации глина или соль. Само слово происходит от латинского «сжимать, сдавливать», из чего следует, что важное условие при наложении компресса – использование укрывного материала, который фиксируется и оказывает также некоторое сдавливающее действие.

Примочка – одна из разновидностей холодного компресса. При наложении примочки фиксирования обычно не требуется, так как она прикладывается к болезненной области на короткое время. Чаще всего примочки используются для охлаждения трав и ожогов. В этих ситуациях очень важно, чтобы смоченная в воде или лечебном растворе ткань оставалась холодной, поэтому ее обновляют каждые 2-3 минуты.

Припарка – согревающая процедура. Как правило, используется тканевый мешочек, в который кладутся распаренные травы, горячие семена, опилки (влажные припарки) или песок и соль (сухие). Благодаря толщине припарка остывает медленнее. Припарки нельзя использовать во время острого воспаления, при наличии отеков – в этом случае требуется охлаждение, а не нагрев.

Как определяют атеросклероз?

Можно ли поставить диагноз атеросклероз только на основе анализа крови на холестерин? Или нужны какие-то другие обследования?

П.В. Юрков, г. Вологда

Отвечает врач-кардиолог А.А. Зуйко

Уважаемый читатель! Хотя при атеросклерозе всегда определяется повышенный уровень липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) и триглицеридов, стопроцентной обратной зависимости нет. У некоторых людей холестерин повышен, но при этом нет никакого атеросклероза (хотя, нужно сказать, риск его высок). Это заболевание артерий прежде всего связано с наличием воспаления сосудистых стенок, из-за которого на их поверхности и появляются пресловутые бляшки. Здоровая артерия обладает гладкой внутренней стенкой, к которой ничего прицепиться не может. Причины воспаления могут быть самые разные – травмы сосудов, инфекция, анатомические особенности, курение, токсичное действие глюкозы при сахарном диабете, аутоиммунные реакции.

Итак, высокий уровень холестерина и особенно соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности (индекс атерогенности) могут сообщать о возможности атеросклероза, но не указывать на него со стопроцентной гарантией. Поэтому дополнительные обследования обязательны! Что к ним относится?

- Анализ крови на с-реактивный белок и уровень креатинина, которые указывают на неполадки в работе почек и нарушения скорости кровотока в них из-за плохой функции сосудов.
- Исследование работы сердца с помощью кардиографии. Этот орган страдает при плохой работе артерий в первую очередь.
- Ультразвуковое обследование (в том числе допплерография) сосудов, прежде всего в области сердца, брюшной полости, конечностей.

Когда есть подозрения на особое поражение сосудов конкретных областей – шеи и головы, сердца, ног, – могут назначаться компьютерная томография и МРТ. В распоряжении доктора есть много методик, позволяющих обследовать сосуды досконально.

А вот заниматься самодиагностикой и тем более лечить атеросклероз самостоятельно не стоит – его легко можно спутать с другими сосудистыми и сердечными заболеваниями, которые требуют совсем иного подхода.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Верхом на коне

Мир лошадей – это особый мир, полный тайн и доброты! Изяществом, грацией и благородством они давно покорили сердца людей. А ныне особые свойства и умения этих животных все чаще используются в качестве дополнительной терапии при лечении сложных недугов.

Чтобы нервы не шалили

Если есть возможность, то чаще катайтесь на лошадках! Такое времяпровождение – на пользу! Обо всех тяготах жизни забудете, станете крепче!

Я заметил, что нынче иппотерапия стала очень популярным направлением. Но лечение должно проводиться по специально разработанным программам и под руководством инструктора. Об этом надо помнить! Только тогда верховая езда пойдет на пользу!

Когда мой брат начал заниматься, то у него улучшились координация движений и пространственная ориентация, окрепли мышцы. А до этого у Сергея были проблемы с вестибулярным аппаратом.

Важно и то, что лошади благотворно влияют на психику людей. Нахождение рядом с ними, поглаживание и кормление их способно успокоить человека и привести к возникновению положительных эмоций. А если в порядке нервная система, то и недугов меньше – ведь не зря говорят, что все болезни от нервов.

Е. Эловский, г. Орел

Необычный художник

Судьбы большинства скаковых лошадей не из легких: животные работают до изнеможения, часто получают травмы, а после – отправляются доживать свой век на частные фермы. Такова история Метеора, скакуна, на счету которого многочисленные победы и призы на скачках. Из-за травмы коленных суставов он закончил скаковую карьеру.

Метеору повезло – его выкупил фермер. Новый владелец любил рисовать. И как-то раз, выйдя с Метеором на прогулку, он начал трудиться над очередным пейзажем. Только отложил кисть, как Метеор схватил ее и сделал на холсте несколько мазков. Хозяин не рассердился, а подставил коню чистый лист бумаги. Тот сделал еще несколько «набросков». И с тех пор Метеор начал рисовать.

Технические приемы использовались разные – и разбрызгивание краски, и мазки кистью. Хозяин выполнял работу ассистента – подавал Метеору кисть, менял холсты. Так получались яркие абстрактные композиции.

Интересно, что творчество Метеора заинтересовало коллекционеров. И к скакуну стали регулярно обращаться все новые и новые потенциальные покупатели. А вырученные средства владелец Метеора отправлял в клуб, чтобы там могли содержать коней-старичков.

И.Э. Елушко, г. Тула

Под цокот копыт

В конном клубе, который я посещала на протяжении десяти лет, было правило: всадник должен научиться ездить на любой лошади. Поэтому, сколько бы ты ни ходил в клуб, коня тебе будут периодически менять.

Первый мой учебный конь, как и полагалось, был спокойным и неповоротливым. Чтобы заставить его бежать, приходилось прикладывать немало усилий. Да и следующие две лошади не сильно от него отличались. А потом тренер сказал: «Хватит на "диванах" кататься. Попробуй настоящую лошадь». И познакомил с активной орловской кобылой. Вот тут я впервые поняла, что такое «живой характер», «полевой галоп» и пр.

Но спортивные тренировки – одно направление, а вот лечение при помощи лошадей – иное. Тут используются только спокойные кони. Мой племянник, у которого были проблемы с коленными суставами и который ходил с трудом, катался именно на таких. Он занимался в течение года, и дело пошло на поправку. Я думаю, что кони помогли.

Дело в том, что конь передает всаднику особые колебательные импульсы, т.е. является своеобразным массажером – причем, с подогревом, т.к. температура лошади выше, чем у человека.

И. Кашко, г. Слуцк

С Милкой скучать не приходится

Был период, когда я работал в конюшне. Трудно, но интересно. Понял: необыкновенно умные они, эти лошади. Как-то раз в конюшне перегорели осветительные лампы. Электрик не пришел, и я решил управиться самостоятельно.

Потолки в конюшне не высокие, но стремянки или лестницы не было. Из подставок – только огромная кастрюля-«выварка», в которой запаривали овес. Перевернул я эту кастрюлю, встал на нее и начал менять лампы, едва дотягиваясь до плафонов. А было это в загоне с лошадьми, среди которых – Милка. Характер у нее сложный. Если ехать на ней верхом, то пейзажем не полюбуешься – надо быть начеку. Она то захочет укусить впереди идущую лошадь, то встать на свечу, чтобы сбросить наездника. Делает это беззлобно – для развлечения, т.к. ей нужен драйв. Но мне она все-таки нравилась.

Итак, начал я менять лампу. Стою на кастрюле, тянусь вверх. И чувствую: сзади подходит Милка, разворачивается и упирается своим задом в меня (поскольку я стоял на огромной кастрюле, то наши «пятые точки» оказались на одном уровне). Первая мысль: скучно лошади, решила потолкаться. Попробовал отпихнуть. Она не отходит. Тогда я осторожно облокотился на нее – так мне было удобнее работать. А Милка стоит, поддерживает меня. То есть она увидела, что мне очень неудобно, и решила помочь.

Потом я начал менять лампу в другом месте. Милка – за мной. Опять подошла, чтобы я мог опереться на нее. Я не верил, что она именно мне помогает. Думал – совпадение. И потом, закончив монтаж, я попробовал просто так опереться на нее, но она сразу все поняла и отошла, не стала меня поддерживать. Вот какая сообразительная!

А.И. Дапук, г. Волоколамск

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

Диетологу часто приходится убеждать пациентов в том, что многие из распространенных советов, связанных с избавлением от лишнего веса, являются не более чем мифами. В лучшем случае они не работают, в худшем приводят к прямо противоположным результатам. Как разобраться в этом многообразии противоречивых советов?

Избавляемся от мифов

Главное – сила воли!

Часто человека, которому не удается похудеть, обвиняют в слабовольности.

Мы сами тоже оправдываем свои неудачи отсутствием воли. Но держать себя постоянно в ежовых рукавицах – непростая задача, рано или поздно возникает сильное желание и дать себе слабину.

Намного важнее мотивация. Если вы поставили конкретные цели и задачи и осознали их, процесс пойдет намного легче. Сила же воли – внутренний источник энергии, который позволяет нам достигать поставленных целей.

Ни один человек не появляется на свет с врожденной силой воли. Она воспитывается на протяжении жизни так же, как и многие другие полезные привычки и черты поведения.

Вам доступно натренировать свою силу воли и добиваться поставленных целей с меньшими усилиями.

Для начала составьте план на каждый день в конкретном направлении, который должен в результате привести вас к желаемой цели. Она должна быть реальной, иначе вы сами в нее будете верить с трудом. Допустим, ваша цель – через полгода уменьшить размер

своей одежды на единицу. Составьте план – каждый день съедать на 200 ккал меньше, посвящать не менее 30 минут физическим упражнениям, по утрам принимать контрастный душ, проходить хотя бы две остановки пешком.

Не забывайте хвалить себя за свои достижения и делать себе маленькие подарки. Вот только, избавившись от 500 граммов веса, не нужно это отмечать пирожным или тарелкой жареной картошки. Купите себе лучше красивую блузку или билеты на концерт.

Запаситесь терпением и не торопите себя. Ваши лишние килограммы появились не вдруг, и избавиться от них быстро не получится. Ваше терпение вознаградится сторицей, поскольку рано или поздно заветный результат будет достигнут.

«Легкие» продукты – и никакой диеты!

Часто при переходе на диетические продукты, в основном обезжиренные, люди не только не худеют, но и набирают вес!

Почему так происходит? Жиры крайне необходимы нашему организму. Они поддерживают эластичность кровеносных сосудов, входят в состав клеточных мембран, гормонов, образуют оболочку нервных волокон.

Это великолепный источник энергии, нашему организму вкус жира нравится, как бы мы с этим не боролись. Обезжиренные продукты для нас кажутся невкусными. Чтобы это компенсировать, производители добавляют сахар и улучшители вкуса, ароматизаторы. Нередко эти добавки увеличивают калорийность конечного продукта! Обращайте внимание не только на содержание жира, но и на энергетическую ценность.

При питании обезжиренными продуктами мы съедаем их больше, чем обычных, полагая, что раз жира мало, то увеличение порции не принесет вреда. В результате калорий потребляется больше.

То же самое касается и сахара. Это основной источник энергии. Полностью его исключать нельзя. Просто нужно заменить рафинированный сахар на мед, сухофрукты, сироп агавы или стевии.

Большая часть углеводов, так называемых медленных сахаров, должна поступать со злаками, овощами и фруктами. Синтетические подсластители не выход. При их употреблении мозг обманывается – вкус говорит о том, что сахар поступил, начинают синтезироваться пищеварительные ферменты, а эндокринная система сообщает, что организм явно испытывает голод. В результате вам захочется съесть больше, чем нужно.

Их излишки начнут откладываться в жир – так, на всякий случай.

Нужно также понимать, что жир стоит далеко не на первом месте в списке источников энергии для голодающего организма.

Сначала теряются запасы гликогена, потом в расход идут мускулатура и ткани внутренних органов. И только после этого начинает сжигаться жир. Это происходит через несколько дней голодания, многие к этому времени уже не выдерживают и снова начинают есть. В результате потеряны ценные мышцы, которые восстановить очень

Ваши лишние килограммы появились не вдруг, и избавиться от них быстро не получится. Запаситесь терпением и не торопите себя.

Отмечено, что те, кто запивает еду диетическими газировками, в результате чаще переедают!

Нужно поголодать

Многие люди полностью или почти полностью отказываются от еды в надежде расстаться с лишним весом и всегда терпят неудачу. Человеческий организм боится голода и обладает очень хорошей памятью, любые ограничения в поступлении пищи он воспринимает как опасность.

Когда вы начинаете голодовку, обмен веществ замедляется, организм стремится сохранить максимум энергии для жизненно важных органов. Как только вы прекратите голодание, калории будут расходоваться намного медленнее, даже малейшие сложно, а жировая ткань практически не потерялась. После выхода из голодания она начинает нарастать усиленными темпами. Голодание чревато серьезными последствиями для сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка, может привести к серьезным обменным нарушениям. У женщин полное воздержание от пищи чревато опасными последствиями для эндокринной и половой систем.

Есть лечебное голодание, которое выполняется по строгим правилам и под постоянным врачебным контролем. Используется оно в первую очередь не для фигуры, а как средство лечения некоторых хронических заболеваний.

Простые голодовки никакой пользы не принесут, от них будет только вред.

Доверяй, но проверяй!

Как не попасть в ловушки диетических мифов и избежать разочарований и негативных последствий сомнительных методик?

1. Не поддавайтесь на сенсации. Если кто-то буквально несколько месяцев назад обнаружил новое средство или создал «уникальную» диету со 100%-ным результатом, стоит задуматься – прошли ли эти методики проверку временем, как они показали себя в долгосрочной перспективе и нет ли у них серьезных побочных эффектов.

2. Скептически относитесь к отзывам в Интернете. Многие написаны по заказу, к тому же часто люди, испытав неудачу, не хотят в этом признаваться и будут продолжать советовать свой метод.

3. Всегда проверяйте любые сведения через другие источники. Отправьтесь в библиотеку или зайдите в Интернет и наберите простые фразы после названия диеты или методики: «отзывы врачей» или «результаты клинических исследований». Если метод действительно себя зарекомендовал, статей на эту тему будет немало, причем в солидных изданиях.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Как поддержать организм весной

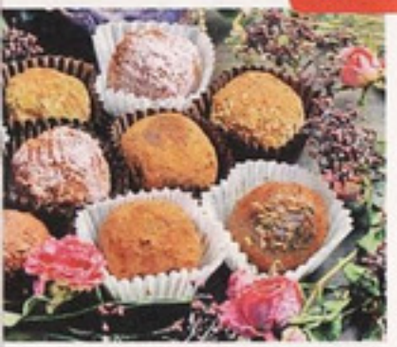
В первой половине весны организм еще оправляется от холодов и нехватки витаминов, иммунитет, как правило, на нуле, и ему нужная серьезная поддержка. И пока на грядках тают остатки снега, используйте такие вкусные и полезные продукты как орешки и семечки.

Орешки здоровья

Орехи – крайне полезный продукт помогает сохранять здоровье и молодость, очищает сосуды, предотвращает их закупорку холестериновыми бляшками и улучшает работу головного мозга. Белка в нем не меньше чем в мясе, при этом полно пищевых волокон, улучшающих работу желудочно-кишечного тракта.

Важно, чтобы орехи были свежие, не соленые. Есть их можно не больше горстки в день.

Разнообразие орехов просто поражает, но чаще всего мы едим, конечно, грецкие орехи, фундук и миндаль. Важно, чтобы орехи были натуральные, как можно более свежие, не соленые, а то вместо пользы будет один вред. И важно есть не больше горстки в день, так как иначе можно получить несварение желудка и аллергию. Чтобы любые орехи лучше усваивались, я замачиваю их в чистой холодной воде на 4-8 часов. Витамин Е в этом продукте делает организм невосприимчивым к старению, а витамины группы В помогают решать вопрос со стрессом.



ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ Горсть очищенных грецких орехов и полгорсточки арахиса сушу в духовке не более 5 минут при температуре 180°. Толку орехи и мелко нарезаю10 шт. кураги до состояния мелкой крошки. Растапливаю плитку темного шоколада, перемешиваю с орехами и курагой. Формую шарики, посыпаю любыми семечками и ставлю на 30 минут в холодильник.

НЕЖНАЯ ХАЛВА По горсти очищенных фундука и семечек подсолнечника прожариваю на сковородке 5 минут, измельчаю в блендере до однородной массы. 3/4 стакана муки обжариваю до золотистости на сковородке, смешиваю с массой. 80 мл воды кипячу, добавляю 200 мл сахара, варю сироп, добавляю 3 ст. л. подсолнечного масла, смешиваю его с полученной ранее массой. Выкладываю на пленку в посуде и даю застыть.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И МИНДАЛЕМ Шинкую отварное филе куры, смешиваю с нарезанными 2 грушами, 2 сладкими перцами и 1 огурцом. Посыпаю 30 шт. толченого миндаля, зеленью по вкусу, заправляю домашним майонезом.

Татьяна Федоровна, г. Евпатория

Апельсины прогонят хандру

Когда снег уже сошел, но листвы на деревьях еще нет, то медленно, но верно к людям подбирается депрессия. А для того чтобы ее прогнать, я использую лучший весенний фрукт – апельсин. Его оранжевый цвет и яркий аромат отлично прогоняют хандру. Эфирные масла оказывают благотворное воздействие на нервную систему. Витамины С и А, которых в апельсинах в избытке, борются с авитаминозом, помогают привести в порядок сосуды, кожу и слизистые, в том числе и десны, которые очень страдают без аскорбинки.

Мой младший ребенок – настоящий малоежка, и заставить его просто так съесть апельсин – это целая проблема. Поэтому я делаю для него специальный волшебный десерт. Очищенный от кожуры и белой подложки апельсин нарезаю кубиками, смешиваю с нежирной сметаной, перетертой с сахарной пудрой. Это блюдо отлично повышает настроение, дарит ослабленному авитаминозом организму силы и заряжает энергией.

Сама я предпочитаю использовать апельсин и другие полезные цитрусовые в напитках. Беру 2 веточки розмарина и варю в 1 л воды. Когда получится отвар средней крепости, разбавляю его водой или минералкой, добавляю нарезанный дольками апельсин или лимон с мандарином. Даю настояться и пью. Сахар можно добавлять по желанию.

Елена Григорьевна Нажук, г. Всеволожск

Салат или капуста?

Раньше я наивно полагала, что пекинская капуста – это обычные листики салата. Как же я ошибалась! Оказывается, что этот овощ является самой настоящей капустой и обладает всеми ее лечебными свойствами. Хотя я и тут преуменьшаю – у пекинской капусты, есть и свои, особенные неповторимые «полезности». Например, в белой части листа содержатся вещества, усиливающие выработку вещества родопсина, которое улучшает работу глаз. Также овощ нормализует свертываемость крови и укрепляет стенки сосудов. Пекинская капуста обладает отрицательной калорийностью, так как на ее переваривание организм тратит больше энергии, чем содержится в овоще. Поэтому для меня капуста – главный помощник в похудении.

Обожаемый мной салат из пекинской капусты и гранатов ценят не только родные, но и подружки. Я кладу на дно глубокой миски нарезанные соломкой листья пекинской капусты, присыпаю солью и осторожно встряхиваю. Через пару минут посыпаю зернами граната, измельченной петрушкой, молотым перцем и сбрызгиваю оливковым маслом. Поливаю 1 ч. л. лимонного сока. Украшаю четвертинками вареного яйца и сразу подаю.

Ирина Губарева, г. Москва

Рис. А. Жигарло

Весна, витаминов не хватает...

Весной мы часто жалуемся на усталость, апатию и ссылаемся при этом на нехватку витаминов в организме. Отчасти это справедливо, однако не для всех.

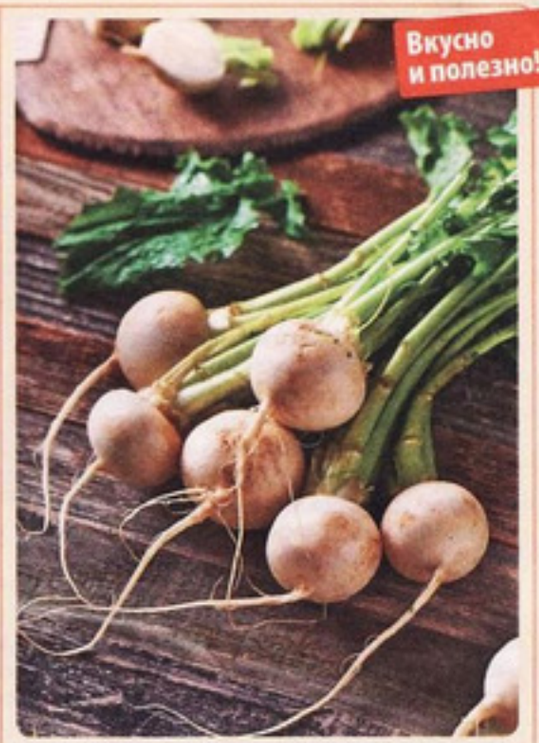
Давайте выясним, насколько это так на примере, пожалуй, главного витамина – витамина С. Ответьте на вопросы теста и поставьте за каждый положительный ответ 1 балл, за отрицательный – 0.

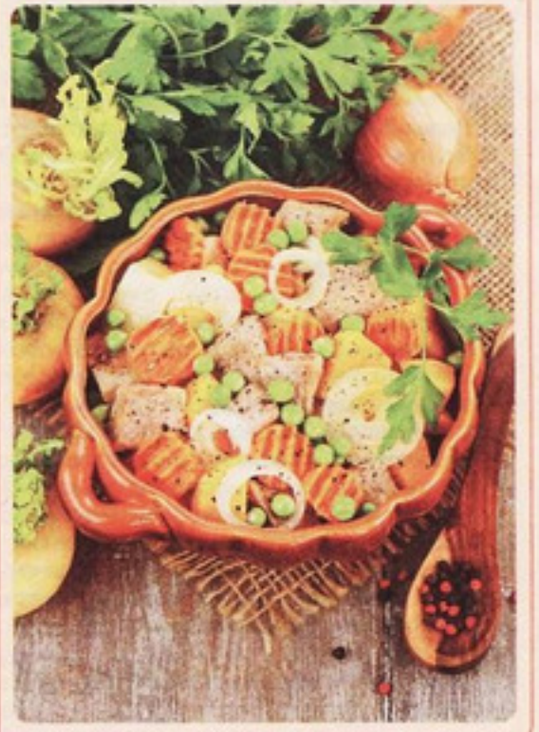
1. У вас плохо заживают ранки?
2. Вы отмечаете у себя кровоточивость десен?
3. У вас легко возникают синяки?
4. Вы быстро и часто утомляетесь?
5. Имеется ли у вас избыточный вес?
6. Вас беспокоят проблемы со сном?
7. Есть ли у вас предрасположенность к воспалениям слизистых оболочек?
8. Замечаете ли вы, что зрение становится хуже?
9. Имеется ли у вас варикозное расширение вен?
10. Вы стали чаще простужаться, чем лет пять назад?
11. Считаете ли вы, что ваши морщинки появились раньше времени?
12. Замечаете, что в последние годы вам многое уже становится не в радость?
13. Бывают ли у вас геморроидальные кровотечения?
14. Отмечаете у себя раннее выпадение зубов?

Подведем итоги

- **3-7 баллов.** В вашем случае можно говорить о начальных признаках недостатка витамина С. Срочно добавляйте в рацион питания свежие овощи и фрукты, особенно кислые яблоки, черную смородину, цитрусовые, ароматические травы, лук, чеснок и черемшу, первую зелень. Обратите внимание на такие дикоросы, как сныть, мать-и-мачеха, медуница, хвощ, крапива, первоцвет и т.п. Из животных продуктов включайте в еженедельное меню блюда из печени (говяжьей или куриной).
- **8-14 баллов.** Если у вас при подсчете оказалось такое количество баллов, то это может свидетельствовать о заметной нехватке витамина С. Его явный недостаток придется пополнять не только за счет вышеперечисленных продуктов, но и с помощью отвара плодов шиповника. Отвар приготовить не трудно: залейте 100 г сушеных плодов 1 л воды и варите 10 минут. Снимите кастрюлю с плиты и оставьте настаивать на 10-12 часов. Оптимальный вариант – приготовить настой шиповника вечером, а принимать его утром.

И не забывайте, что именно витамин С участвует в синтезе аминокислот, нормализует окислительно-восстановительные процессы в клетках, обеспечивает прочность стенок кровеносных сосудов и повышает устойчивость организма к внешним воздействиям.





Старая знакомая – репа

● Незаслуженно забытая репа в последнее время все чаще появляется на наших столах, и это справедливо: регулярное ее употребление – отличная профилактика сосудистых заболеваний, опухолей, болезней желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

● Репа способствует растворению камней в почках, помогает при простудных заболеваниях, ушибах и кожных воспалениях (наружно).

● Репа содержит много клетчатки, способной выводить из кишечника пищевые остатки и вредные вещества, а ее низкая калорийность позволяет использовать корнеплод и листья при ожирении и снижении веса.

● Овощ содержит редкое для человеческого организма вещество – глюкорафанин, которое снижает вероятность появления сахарного диабета и злокачественных образований.

Жареная репа с медом

Репа – 500 г, лук репчатый – 2 шт., перец красный жгучий – 1/4 стручка, масло растительное – 50 г, мед – 50 г, уксус фруктовый – 1 ст. л., соль по вкусу.

Репу вымойте, очистите, нарежьте кубиками, залейте кипятком и отварите в течение 3 минут. Затем воду слейте, репу, мелко нарезанный лук и очень мелко нарезанный красный горький перец опустите в хорошо разогретое растительное масло. Обжаривайте овощи 2 минуты, переложите в миску, добавьте мед, разбавленный фруктовым уксусом, перемешайте. Можно есть как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу. А если поджарить слегка проваренную репу на сковороде с медом или сахаром, у вас получится необыкновенный десерт.

Вареная репа способна исцелять ангину и устранять зубную боль. Она отличный антисептик, защищающий от всевозможных бактерий.

Рагу из свинины с овощами

Репа – 500 г, свинина – 500 г, картофель – 600 г, лук – 2 шт., томаты – 2 шт., морковь – 3 шт., горошек зеленый – 1 банка, чеснок – 4 зубчика, укроп и петрушка – по 100 г, лавровый лист – 2 шт., томатная паста – 1 ст. л., соль, перец.

Свинину нарежьте небольшими кусочками и слегка обжарьте. Лук, репу и морковь очистите, нарежьте кубиками, обжарьте до золотистого цвета и соедините с мясом. Картофель и помидоры также нарежьте кубиками, добавьте к обжаренному мясу с овощами, влейте 1/2 стакана воды, накройте крышкой и тушите на умеренном огне 20 минут. Добавьте специи, соль, томатную пасту, зеленый горошек и продолжайте тушить до готовности. За 5 минут до готовности добавьте мелко нарезанную зелень, лавровый лист и чеснок.

Это блюдо особенно полезно для мужского здоровья.

Фаршированная репка

Репа – 4-5 шт., рис – 1/4 стакана, сметана – 1,5 стакана, сыр твердый – 50 г, сливочное масло – 4 ст. л., лук – 3 шт., панировочные сухари – 2 ст. л., грецкие орехи – 2 ст. л., соль и зелень – по вкусу, растительное масло.

Репу сварите до полуготовности, удалите сердцевину. Вынутую мякоть нарежьте, сыр натрите. Приготовьте фарш: рис промойте, отварите в подсоленной воде. Лук мелко нарежьте, обжарьте на сливочном масле. Соедините жареный лук, нарезанную мякоть репы и рис, посолите. Заполните каждую репку фаршем. Сверху полейте сметаной, посыпьте сухарями, рублеными орехами и тертым сыром. Выложите фаршированные репки на противень, смазанный растительным маслом. Запекайте в нагретой до180° духовке в течение 10-15 минут. Готовое блюдо украсьте зеленью.

Все блюда с репой улучшают пищеварение и укрепляют иммунитет.

Запретные зоны

На поверхности нашего тела есть зоны, где очень близко к поверхности кожи находятся лимфатические узлы, важные кровеносные и лимфатические сосуды, крупные нервы.

Массаж может быть не только болезненным, но и принести настоящий вред здоровью вплоть до серьезных заболеваний и травм. Поэтому оказывать на них давление ни в коем случае нельзя!

Существуют особые методики, когда, например, проводится массаж лимфоузлов, но выполнять их могут только специалисты высочайшего уровня с медицинским образованием, а само воздействие крайне деликатное.

Запомните эти зоны особого внимания и во время проведения массажа избегайте их. Если при посещении салона или частного массажиста вы замечаете, что он начинает их массировать, практически не сбавляя интенсивности воздействия, – сразу просите прекратить массаж и откажитесь от услуг этого «специалиста».

● Глаза, особенно собственно глазное яблоко.

● Виски, где проходят кровеносные сосуды к головному мозгу. Допускается легкое поглаживание, но без давления.

● Передняя поверхность шеи, где располагаются трахея и щитовидная железа.

● Шейные лимфатические узлы, расположенные близко к поверхности кожи.

● Подмышечные впадины.

● Область запястья с внутренней стороны руки – средоточие кровеносных и лимфатических сосудов и нервов. Здесь также допустимо только очень легкое поглаживание.

● Мечевидный отросток, который является чрезвычайно хрупким. Находится он в самом низу грудины.

● Локоть, где близко к поверхности кожи находится крупный нерв. Именно поэтому удар локтем столь болезненный.

● Белая линия живота (проходит по его середине от грудины к лобку) очень уязвима к любым физическим воздействиям. В этой области образуются грыжи.

● Область почек. Эти органы не защищены скелетом, поэтому категорически исключаются любые сильные воздействия, особенно ударные приемы!

● Нижние (колеблющиеся) ребра, которые прикрепляются только одним концом к позвоночнику, другой их конец свободен, а потому их очень легко сломать и повредить внутренние органы. Допустимы легкое поглаживание и растирание подушечками пальцев.

● Область паха, в которой расположены крупные лимфатические сосуды.

● Внутренняя и задняя поверхность бедра, где близко к поверхности проходят крупные нервы. Можно выполнять поглаживания.

● Подколенная ямка.

● Верхняя часть стопы, где, как и в запястье, сосредоточены кровеносные сосуды и нервы.

● Женская грудь, ткани которой очень уязвимы к травмам. Запомните, что ни один массаж молочных желез не способен увеличить их объем или высоту. Нельзя массировать грудь и у мужчин, если у них есть чрезмерное увеличение молочных желез.

● Никогда не массируется сам позвоночник, точнее, его остистые отростки, которые прощупываются под кожей. Воздействие оказывается только на мышцы вдоль позвоночника!

1 ср с 13:25
25 лунный день,
26 лунный день с 4:57
Критический день, не тратьте энергию на бесполезные суету и болтовню. Не рекомендуется много ходить, лечить зубы, болезни головного мозга. Благоприятно лечение болезней почек, поджелудочной железы.

2 чт
26 лунный день,
27 лунный день с 5:07
Хороший день для медитации, духовных прозрений, посещения симфонического концерта. Уязвимы органы головы и головного мозга, зубы. Рекомендуется лечение болей в пояснице, почках, поджелудочной железе.

3 пт с 23:19
27 лунный день,
28 лунный день с 5:17
Гармоничный день. Постарайтесь быть в позитивном приподнятом настроении. Уязвимы органы головы, возможно нарушение мозгового кровообращения. Благоприятно лечить поясницу, почки, поджелудочную железу.

4 сб
28 лунный день,
29 лунный день с 5:28
Критический день, показан пост, строгость в желаниях. Берегите шею, горло, носоглотку, голосовые связки, щитовидную железу. Можно лечить заболевания толстого кишечника, воздействовать на половую сферу.

5 вс
01:46
1 лунный день с 1:46,
2 лунный день с 5:41
Сегодня нельзя злиться, проявлять жадность, рекомендуется разгрузочный день. Уязвимы шея, горло, щитовидная железа, эндокринная система. Показано лечение заболеваний половых органов, толстого кишечника.

6 пн с 6:41
2 лунный день,
3 лунный день с 5:57
Активный день, показаны физические нагрузки, работа с металлами. Уязвимы легкие, бронхи, плечевой пояс, руки. Благоприятно лечение болезней крови, печени и желчного пузыря, тазобедренных суставов.

7 вт
3 лунный день,
4 лунный день с 6:20
Хорошо общаться с родственниками, укреплять семейные отношения. Не рекомендуется лечение органов дыхания, плеч, рук. Можно проводить донорские процедуры, лечить болезни крови, печени, желчного пузыря.

8 ср с 12:08
4 лунный день,
5 лунный день с 6:53
Отдайте предпочтение молочным продуктам, сегодня лучший день для их усвоения. Не рекомендуется лечение желудка и грудных желез. Показано лечение коленей, выведение из организма камней, солей и шлаков.

9 чт
5 лунный день,
6 лунный день с 7:42
Благоприятны дыхательные практики и упражнения на свежем воздухе. Уязвимы пищевод, желудок, грудные железы, диафрагма. Можно лечить заболевания позвоночника, коленей, зубов, нарушения солевого обмена.

10 пт с 16:15
6 лунный день,
7 лунный день с 8:48
Следите за своей речью, слово сегодня имеет колоссальную силу. Берегите сердечно-сосудистую систему, спину. Можно лечить варикозное расширение вен, болезни органов чувств, зрения, нервной системы.

11 сб
7 лунный день,
8 лунный день с 10:09
Сегодня можно готовить и принимать многокомпонентные лекарства. Не рекомендуются нагрузки на сердце, спину, посещение сауны. Благоприятно заниматься лечением варикозного расширения вен, нервной системы.

12 вс с 19:23
8 лунный день,
9 лунный день с 11:38
Критический день, существует опасность впасть в обман, иллюзии. Берегите сердечно-сосудистую систему, спину. Можно заниматься лечением болезней голеней и подъожек, органов чувств, глаз, нервной системы.

13 пн
9 лунный день,
10 лунный день с 13:10
Вспоминайте традиции, укрепляйте отношения с родственниками. Уязвимы тонкий и толстый кишечник, опасны операции в брюшной полости. Показано лечение болезней кожи, крови и печени, ступней, аллергии.

14 вт с 21:52
10 лунный день,
11 лунный день с 14:42
Сегодня полезны очистительные процедуры, посещение бани, сауны. Не рекомендуется лечение желудочно-кишечного тракта. Благоприятны процедуры по очищению печени, крови, лечение заболеваний кожи, стоп.

15 ср
11 лунный день,
12 лунный день с 16:13
Активный день, полезны прогулки и физические упражнения на свежем воздухе. Уязвимы почки, поясница. Показаны лечение органов головы и головного мозга, зубов, проведение косметических операций.

16 чт
12 лунный день,
13 лунный день с 17:45
День чистосердечных молитв, милосердия и взаимопомощи. Не рекомендуется лечение поджелудочной железы, эндокринной и мочевыводящей систем. Благоприятно лечение болезней головы и головного мозга, зубов.

17 пт с 0:23
13 лунный день,
14 лунный день с 19:16
Хороший день для косметических процедур, занятий различными рукоделиями. Не рекомендуются операции на толстом кишечнике и половых органах. Показано лечение шеи, горла, носоглотки, голосовых связок.

18 сб
14 лунный день,
15 лунный день с 20:45
В первой половине дня ведите переговоры о начале важных дел, заключайте договора. Противопоказано активное лечение репродуктивных органов. Можно лечить болезни шеи, горла, носоглотки, эндокринной системы.

19 вс с 4:22
00:12
15 лунный день,
16 лунный день с 22:10
Лунные ритмы призывают к проявлению аскезы, контролю эмоций. Не рекомендуется лечение заболеваний печени и желчного пузыря, тазобедренных суставов. Можно заниматься лечением органов дыхания, плеч, рук.

20 пн
16 лунный день,
17 лунный день с 23:29
Хороший спокойный гармоничный день. Нежелательно употреблять острую пищу, лечить болезни печени, крови, тазобедренных суставов. Благоприятны операции на органах дыхательной системы, лечение плеч, рук.

21 вт с 10:57
17 лунный день
Сегодня полезно расслабиться, выпить немного красного вина. Не рекомендуется лечение коленей, позвоночника, отложите визит к стоматологу. Показаны операции в грудной полости, лечение желудка, пищевода.

22 ср
18 лунный день с 0:34
Сегодняшние события – зеркало, отражение вашей внутренней сущности. Уязвимы позвоночник, колени, зубы, вся костная система. Благоприятно лечить болезни желудка, диафрагмы, пищевода, грудных желез.

23 чт с 20:50
18 лунный день,
19 лунный день с 1:24
Постарайтесь избавиться от гордыни, обдумать свои поступки, покаяться. Уязвимы позвоночник, коленные суставы, существует опасность переломов. Благоприятно лечение болезней желудка, пищевода, грудных желез.

24 пт
19 лунный день,
20 лунный день с 2:00
Хороший день для очистительных процедур, голодания. Уязвимы нервная система, глаза, голени, подъожки. Хорошо посетить баню, парную, лечить заболевания сердечно-сосудистой системы, делать массаж спины.

25 сб
20 лунный день,
21 лунный день с 2:24
Полезно заняться бегом, можно отправляться в поездки. Противопоказаны операции в области голеней, лодыжек, процедуры с глазами. Благоприятно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы, спины.

26 вс с 9:09
21 лунный день,
22 лунный день с 2:42
Хорошо начинать цикл обучения. Проявляйте альтруизм и щедрость по отношению к людям. Уязвимы кожа, печень, ступни и пальцы ног. Рекомендуются проведение операций в брюшной полости, процедуры с кишечником.

27 пн
22 лунный день,
23 лунный день с 2:56
Критический день, сделайте ритуальную уборку своего жилища, почистите его огнем свечи. Берегите ступни ног, носите удобную обувь, откажитесь от донорства. Благоприятно воздействие на тонкий кишечник.

28 вт с 21:33
23 лунный день,
24 лунный день с 3:07
Сегодня хорошо заниматься силовыми физическими упражнениями, благоприятны сексуальные контакты. Не рекомендуется лечение печени, голеностопных суставов. Показано проводить операции в брюшной полости.

29 ср
24 лунный день,
25 лунный день с 3:17
Хороший день для уединения, сосредоточения и медитации. Не следует лечить заболевания органов головы и головного мозга, зубов. Рекомендуется лечение болей в пояснице, почек и мочевыводящей системы.

30 чт
25 лунный день,
26 лунный день с 3:26
Старайтесь не тратить время на бесполезную суету и болтовню. Уязвимы органы головы, возможно нарушение мозгового кровообращения. Благоприятно лечить заболевания поясницы, почек, поджелудочной железы.

31 пт с 7:44
26 лунный день,
27 лунный день с 3:36
Сегодня полезно чтение, накопление информации, получение сокровенных знаний. Нельзя лечить горло, связки, щитовидную железу, эндокринную систему. Займитесь репродуктивными органами, полезна горячая ванна.

Близнецы (с 22 мая по 21 июня)

Слабые места – нервная и дыхательная системы, суставы ключично-плечевого пояса. Полезно чаще бывать на свежем воздухе, показаны дыхательная гимнастика, здоровый сон и сезонное питание. Полезны продукты, содержащие белок: яйца, сыр, орехи, злаки и каши всех сортов, горох и фасоль, картофель, капуста, баклажаны. Из фруктов рекомендуются виноград, изюм, инжир, из напитков – минеральная вода.

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

– фазы Луны
– полнолуние
– новолуние
– знак зодиака, в котором находится Луна

На вопросы отвечает психолог **Любовь ИГУМНОВА**

Как действуют дыхательные упражнения?

Недавно стала ходить на йогу, чтобы поддерживать физическую форму и научиться бороться со стрессами. Не понимаю, как это происходит, но определенное дыхание действительно помогает забыть о проблемах, сосредоточиться на мышечных ощущениях, быть в тонусе. Как это работает?

Наталья Олеговна Ромашкова, г. Ростов-на-Дону

Дыхательные упражнения, конечно, не панацея от всех бед и психологических проблем. Но они не помешают тем из нас, кто хочет сохранить крепкие нервы, войти в оптимальное состояние, предотвратить стресс и чрезмерное волнение.

Допустим, вы буквально засыпаете на работе: скучно, ничего не хочется, мысли гуляют и не желают концентрироваться на деле. Чтобы взбодриться без кофе и холодного душа, надо выполнять дыхательные упражнения с акцентом на вдох. То есть каждый вдох должен быть активнее, глубже и объемнее, чем выдох. Только не слишком увлекайтесь: если появится желание зевнуть от переизбытка кислорода, вы переусердствовали. Именно вдох имеет активизирующую функцию. Поэтому, минуты 3 подышав с усилением, мы как будто вновь «просыпаемся» и подготавливаем организм к энергичным действиям.

Противоположной функцией обладает выдох. Он расслабляет организм, успокаивает, снимает стресс и напряженность. Если мозг «кипит», вы чувствуете нетерпение, раздражение и не можете достичь спокойного уравновешенного состояния или страдаете от бессонницы, вам поможет следующий тип дыхания. В течение 2-3 минут при сохранении обычного вдоха выдыхайте медленнее, чем обычно.

Давайте посмотрим, как мы обычно плачем. Сначала мы рыдаем, захватывая воздух в избытке. Этого требует наш организм, в котором бурлят эмоции. А потом постепенно переходим к успокаивающему типу дыхания, и нам становится легче. Произошедшее больше не кажется катастрофой. «Почистив» таким образом свой эмоциональный фон, мы можем трезво посмотреть на ситуацию и принять решение о дальнейших действиях.

Еще одно дыхательное упражнение, которое мы все знаем и время от времени используем, – это смех. Усиленные короткие вдохи и выдохи во время смеха обладают универсальным эффектом. Они «разбудят» того, кто никак не может взбодриться или сконцентрировать внимание. И они же освободят от излишней напряженности и суетливости того, кто не может сидеть на одном месте и заниматься рутиной.

6 животных-психотерапевтов

Моя младшая сестра – большая любительница аквариумных рыбок. Говорит, что они приносят спокойствие и умиротворение. Какие питомцы считаются лучшими психотерапевтами?

Е.Г. Милоковская, г. Владивосток

Самым полезным для вас будет то животное, которого вы будете искренне любить. Оно сплотит семью, подарит много радостных моментов и принесет гармонию в дом.

Если вы живете одни, вам больше подойдет не попугайчик или рыбки, а четвероногий друг, которого можно погладить, почувствовать его тепло и преданность вам.

- **Собака** может стать настоящим другом, выведет вас из депрессии, избавит от одиночества и скуки, научит доверять.
- **Кошки** своей природной грацией и умением наслаждаться жизнью избавят от негативных мыслей, бессонницы, головной боли и скачков давления.
- Наблюдение за **рыбками** сделает вас более спокойными и уравновешенными. Кроме того, считается, что рыбы, тритоны и другие обитатели аквариумов успокаивают дыхательную систему.
- Заведите **попугайчиков**, если вы испытываете трудности в общении. Именно птиц считают помощниками в коммуникации.
- **Черепахи** поразят вас своей невозмутимостью и медлительностью, но в то же время почти непрекращающимся движением. Они подарят вам умение созерцать происходящее без суеты и волнений и неуклонно двигаться вперед.
- А вот **морские свинки, мышки, крысы, хомячки** принесут вам пользу, если вам не хватает энергичности. Они сделают ваши мысли быстрыми, а действия – легкими.

Эффект мухи

Я работаю в крупной фирме с большим штатом сотрудников. Заметила очень странную закономерность: самые продуктивные коллеги – те, кто не особо торопятся. А вот люди активные и всегда спешащие по результатам оказываются отстающими и чаще болеют. Почему?

Ю.Н. Емельянова, г. Москва

В психологии есть термин «эффект мухи». Он показывает поведение людей, которые со стороны выглядят очень активными и деятельными, но в то же время оказываются неуспешными. А из-за постоянного напряжения еще и склонными к болезням на нервной почве, гипертонии и др. Представьте себе муху, которой надо увильнуть от мухобойки. Вместо того чтобы без суеты улететь куда-нибудь подальше от источника опасности, она так и будет неугомонно кружить вокруг одного и того же места. И как только сядет, ее легко будет убить. Да и люди в ситуации паники тоже мечутся от одного варианта к другому, берутся за все подряд, но ничего не могут доделать до конца и не видят простых решений, которые лежат на поверхности.

А ведь стоит нам успокоиться, составить план, выделить самое важное, что надо сделать в первую очередь, отказаться от того, что необязательно или даже вовсе не нужно, и окажется: мы все можем успеть, причем без спешки и запредельных усилий. И что еще очень важно – без вреда для здоровья.

Итак, в момент, когда из-за загруженности делами у нас начинается паника, надо волевым усилием остановить желание бежать наперегонки со временем, успокоить мысли и пересмотреть свою деятельность.

Запомним девиз людей, которые эффективны на работе, все успевают, но не отказывают себе и в отдыхе: работать надо не дольше и не быстрее, а рассудительнее. И еще один момент: очень часто самыми лучшими решениями оказываются самые простые. Нам не надо изобретать ничего нового, стоит осмотреться по сторонам спокойным взглядом, и мы найдем очевидные, элементарные замены сложным схемам.

Многочисленные исследования, проведенные на сотрудниках крупнейших фирм, показали интересную закономерность. Чем меньше человек суетится и напряженно что-то делает, тем он продуктивнее. И дело тут не в профессионализме или каких-то особых умениях, которыми обладают единицы. Весь секрет этих людей в том, что им не лень подумать: что будет необходимыми и достаточными условиями выполнения работы?

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

От чего зависит здоровье кожи?

Ничто так не выдает наш возраст и накопленные болезни, как состояние кожи. Некоторые дефекты можно замаскировать увлажняющим или тональным кремом, но большинство нарушений требует комплексного лечения, в том числе решения психологических проблем.

О чем дерматологи нам не говорят…

Аллергены, бактерии, вирусы и грибки окружают каждого из нас. Но для одних они безобидны, а у других провоцируют кожные болезни. Почему? Дерматологи отвечают: все зависит от защитных свойств кожи. А они, в свою очередь, определяются состоянием общего иммунитета, гормональной системы, кишечника и печени. Поэтому для лечения грибка, лишая, гнойных прыщей и т.п. нам прописывают не только наружные средства (кремы, мази и пр.), но и определенную диету (часто ограничения накладываются на сладкое, мучное, жареное, копченое и др.). Советуют проконсультироваться у эндокринолога и гастроэнтеролога, сдать анализы, пропить курс витаминов. А если все эти меры не помогают? Или дают эффект только первое время, но до конца болезнь не получается вылечить? Тогда полезно было бы вспомнить, что кожа и нервная система формируются из одного зародышевого листка. Первая – наша внешняя оболочка – защищает и скрывает внутренний мир. И то, как часто мы перенапрягаем свои нервы, не может не сказываться на здоровье кожных покровов.

Когда чувства – под запретом

Что же особенно вредно для нашей кожи с точки зрения психосоматической медицины? Подавление своих эмоций. Само собой разумеется, в большинстве случаев мы скрываем негативные чувства. Хуже всего, что мы прячем их не только от окружающих, но и от себя – внутренне сами устанавливаем жесткий запрет на гнев, ненависть, злобу. Пытаемся не простить, а забыть обиды. Не замечать свою боль, не думать о том, что неприятно. Терпеть, стиснув зубы, и никому не показывать, что нам нестерпимо сложно. Зачем мы это делаем? Чтобы казаться выносливыми зрелыми людьми. Что же в этом плохого? То, что все сильные эмоции, которые не проявились в мимике, поведении, словах и других действиях, все равно найдут выход и станут видимыми – благодаря коже. Так появляются покраснения, высыпания, шелушения и прочие симптомы неполадок. Об их разновидностях поговорим отдельно.

К каким болезням вы склонны?

Предположим, мы оказываемся в ситуации, вызывающей у нас бурные эмоции и желания, идущие вразрез с нашими моральными установками. Например, мы злимся на своих родителей, испытываем приступ ненависти к супругу, хотим ударить прохожего, толкнувшего нас в толпе. Или отомстить своим обидчикам, хоть и понимаем, что никому от этого лучше не станет. И тем не менее у нас появился некоторый внутренний порыв, который находится под моральным запретом. Что мы испытываем к себе из-за этого?

- **Гнев.** Когда мы злимся на себя за свои «неправильные» желания, становимся более подверженными бактериальным инфекциям кожи (наиболее распространенные из них – фолликулит, фурункулез и др.). При этом появляется воспаление красноватого цвета, в центре которого находится новообразование из белого гноя – средоточие нашей злобы, которой мы не позволили выйти наружу другими способами.
- **Стыд.** Если мы недовольны собой настолько, что считаем свои чувства настоящим позором, потому особенно тщательно скрываем все от окружающих и ругаем себя, появляется склонность к грибковым поражениям кожи. Их характерный признак – нестерпимый зуд, граничащий с болью. Его психологический аналог – чувство вины, стыд и самобичевание.
- **Униженность.** Бывает, мы переносим несправедливость и не можем дать отпор, потому что знаем: мы слабее обидчика, в чем-то хуже, стоим ниже по статусу, зависим от мнения своего оппонента. При этом становимся беззащитными перед вирусами (наиболее распространенный случай – герпес на губах). Чем больше уязвлено наше самолюбие и чем сильнее обида, тем больше опухает губа.
- **Страх** потерять контроль над собой. Когда мы видим в своих эмоциях нелогичность (например, слишком сильно злимся из-за какой-то мелочи или ненавидим человека, который ничего особо плохого нам не сделал), понимаем, что не можем разумом управлять своими чувствами. И это нас пугает. Аллергическая реакция на коже – такой же «испуг» иммунной системы, которая чересчур сильно пытается защитить кожу, преувеличивая опасность даже безобидного вещества.

Больше всего тревог у нас вызывает неопределенность. А когда мы принимаем себя, можем назвать каждое свое чувство и четко определить, с чем имеем дело, это перестает нас пугать.

Три этапа выздоровления

Что же делать, чтобы предупредить кожные заболевания или вылечить уже появившиеся нарушения?

1 Принять свои эмоции. Давайте позволим себе чувствовать. Рыдать навзрыд и грустить, ненавидеть и раздражаться даже на близких людей, безответно любить, обижаться и злорадствовать – все это абсолютно нормально! Будьте спокойны: это не позволение причинять другим вред или вести себя аморально. Это всего лишь признание за собой права чувствовать весь спектр естественных эмоций.

2 Понять себя. Как пишет Виктор Пелевин: «То, для чего нет слова, для 99,99% людей не существует вообще». Поэтому сосредоточимся на своих ощущениях и постараемся максимально точно назвать то, что мы испытываем. Не размытое «мне плохо», а более конкретное: отчаяние, разочарование, неприязнь, отвращение, смущение… Что это нам даст? Понимание того, что с нами происходит. Больше всего тревог у нас вызывает неопределенность. А когда мы четко определились, с чем имеем дело, это перестает нас пугать. Нам легче контролировать это явление. И проще его отпустить. Заметьте: не уничтожить или подавить в себе, а именно отпустить – дать ему выход.

3 Дать выход негативной эмоции. Никто не призывает вас махать кулаками и ставить на место обидчика, который вдвое сильнее, кричать на тех, кто опаздывает на 15 минут, идти против своих убеждений. Но вот научиться уместно выражать свои чувства очень важно. В конфликтной ситуации можно и нужно сказать, что вам не нравится. Пока вы еще можете сохранять спокойствие, подберите нужные слова и такую интонацию, которая не оскорбит вашего собеседника. Но даст ему понять и не оставит сомнений: вы не шутите, это важно и об этом надо помнить.

Дима Билан: 5 грыж и костяная нога

Популярный эстрадный певец, победитель «Евровидения» Дима Билан в последние три года старательно борется с разными болезнями, которые его атакуют с неизменным постоянством. И в нелегкой схватке выходит победителем. Что ему в этом помогает?

Сложная операция

В марте 2016 года поклонники Билана были обеспокоены тем, что артист не приехал за наградой «Певец года» на церемонию ZD awards-2016 («Звуковая дорожка»).

– Долго тянул, но пришло время, когда все-таки надо заняться здоровьем, – прокомментировал свое отсутствие на мероприятии Билан.

Как оказалось, у артиста диагностировали пять межпозвоночных грыж.

– В последнее время были адские боли, – признался певец. – Немели пальцы рук, и я не мог делать элементарные вещи: застегивать молнии, открывать кошелек, удерживать что-то еще. Не мог и спать из-за всего этого. Обратился к медикам. Но полчаса не удавалось лечь на МРТ – обезболивающие препараты не действовали. Мануальщик нашел у меня даже не три, а пять грыж на позвоночнике.

От операции артист тогда наотрез отказался, чтобы не подводить команду шоу «Голос. Дети–4», где он был наставником. Правда, через год пришлось собраться с духом. Ему все же сделали сложную операцию на позвоночнике.

Перелом со смещением

В Петербурге 22 февраля 2019 года состоялся необычный концерт Билана. Артист сломал ногу, однако не стал отменять выступление в Ледовом дворце. За четыре дня до того концерта Дима Билан поскользнулся и повредил ногу в двух местах. Оказалось, перелом со смещением. «Скорая» увезла артиста в клинику, где ему объявили, что нужна срочная операция. Необходимо было вставлять пластину на месте перелома. Однако Билан категорически отказался не только от операции, но и от госпитализации, приняв решение не срывать гастроли. Он понимал свою ответственность перед зрителями. Ведь на его концерт в Петербурге уже продали 10 тысяч билетов! Поклонники были поражены мужеством Билана. Он пел благодаря обезболивающим уколам, стоя буквально на одной ноге.

– Те, кто опоздал, даже не поняли, что он выступал с такой травмой, – написала на своей странице в Instagram продюсер Билана Яна Рудковская. – Это был самый душевный его концерт. Один за другим 29 хитов разрывали Ледовый в Санкт-Петербурге. Половину концерта зрители стояли, пели и танцевали, больше часа было что-то невероятное!

Ногу прооперировали, и сейчас Дима Билан проходит лечение – уколы, капельницы... Больному предписан абсолютный покой. Однако он уже анонсировал свой предстоящий концертный тур. Хотя признал, что пока неизвестно, когда он твердо встанет на ноги.

Худоба на пользу

Очень много обсуждений вызывает в последнее время внешний вид Димы Билана. Он сильно похудел и даже выглядит истощенным. Были предположения, что у артиста неизлечимая болезнь. Однако Билан раскрыл секрет своего похудения. Оказывается, он стал сыроедом.

– Просто решил немножко себя разгрузить, – объясняет артист. – Ведь гастрольные будни не способствуют правильному режиму питания. Сейчас практикую сыроедение и занимаюсь спортом. Ем часто, но мало. Стараюсь готовить по утрам каши на воде, чаще всего рисовую. Либо покупаю на завтрак овсяные хлопья, но только такие, которые не содержат кислоты. Всегда ношу с собой фрукты для перекуса. Просто более избирательно стал относиться к тому, что ем. Честно говоря, мне больше нравится, каким я стал, – легким, гибким.

Персональная диета

После очищения организма сыроедением Дмитрий обратился к диетологам. Они составили персональную диету и дали такие рекомендации: есть не более трех раз в день, полностью исключить алкогольные напитки. У диеты три цикла, которые необходимо чередовать каждые два дня.

- **Первый цикл** – белковый. В эти дни надо есть по 200 граммов нежирного мяса, рыбы, морепродуктов. На гарнир – огурцы, корнишоны, брюкву, турнепс, брюссельскую и цветную капусту, помидоры, кресс-салат, баклажаны, морковь. Разрешается 100 граммов сыра. В сутки рекомендовано выпивать не менее литра жидкости.
- **Второй цикл** – углеводный. Любые каши, кроме манной, а также хлеб и макароны из муки грубого помола. Еще обезжиренное молоко, не более 100 мл, нежирный творог и натуральный йогурт. Можно есть в любом количестве и фрукты, кроме бананов, и овощи, кроме картофеля.
- **В третьем цикле** диеты больше всего углеводов должно быть на завтрак. Допустимы гречка, рис, овсянка, цельнозерновой хлеб с сыром и маслом. В обед – мясо курицы, индейки или рыба. В эти два дня под запретом все жирное. А в качестве перекуса рекомендуются свежеотжатые овощные соки.

Теперь без тренажеров

Раньше Билан часто ходил в спортклубы, а сейчас не любит качаться в тренажерах. После операции на позвоночнике и ноге такие нагрузки вредны. Артист говорит, что не хочет возвращаться к прежнему весу, в том числе за счет набора мышечной массы. Кроме того, по его мнению, занятия с гантелями и штангами портят диафрагму, что губительно для певца.

– Считаю, что качать все тело лично для меня как для вокалиста – занятие не совсем подходящее и даже в чем-то вредное, – заявляет артист. – Потому что это плохо отражается на кислородно-дыхательном объеме диафрагмы. А вот повисеть с дороги и подтянуться пару десятков раз можно и нужно!

Певец наконец-то установил себе нормальный режим дня. Дима Билан встает в 7 часов, а ложится спать в 23:30. Чтобы хорошо выспаться и восстановить силы, пьет специальный успокоительный чай. «У меня сейчас много дел, я же не только музыкой занимаюсь», – объясняет он. Умение мыслить позитивно, по мнению артиста, всегда держит его на плаву.

– Быть злым просто. Никакой внутренней работы для этого не надо! – говорит Билан. – Я так не хочу и надеюсь, что внутренний стержень меня не подведет!

КАК МОЙ СЫН БРОСИЛ ПИТЬ И ПРИ ЧЕМ ТУТ Я

КАК Я ПОМОГЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

Я УВЕРЕНА, ЧТО НИКАКОЙ ДРУГОЙ СПОСОБ ТАК БЫСТРО НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того чтобы отвлечь ребенка, я покупала все, что он просил: игрушки, сласти; любила его и за мать, и за отца. В конце концов, Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ БЕСПРОБУДНОГО АЛКОГОЛИЗМА

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтобы его не посадили.

Дальше становилось еще хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к наркологу, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что, если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня окончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все алкоголики делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударилась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и, когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась, в конце концов, наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавить сына от алкоголизма. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми, – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из алкоголизма своего мужа. Она рассказывала о препарате **АльфаПротект**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротект** в любые еду или питье алкоголика. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону **8 (495) 781-42-14** и заказала продукт. Я попросила, чтобы на упаковке не было видно, для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, что никто ни о чем не догадается. Трехмесячный курс **АльфаПротект** + 1 флакон в подарок стоит всего **2299 руб.**, это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в «Лабораторию клинической иммунологии» я начала спасать своего сына. Препарат можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и абсолютно пьяным.

На третий день после начала курса я, не дыша, наблюдала действие средства. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто и стремительно, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц использования препарата **АльфаПротект** от алкоголизма Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10 страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился – и у меня появилась внучка Виктория. Иван работает, пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно: боритесь за дорогого вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед вами!

ЗАКАЖИТЕ АЛЬФАПРОТЕКТ НЕМЕДЛЕННО.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ.

1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротект?
К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

2. Какой принцип действия АльфаПротект?

АльфаПротект – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

Сделайте заказ* по телефону**

8 (495) 781-42-14

Пришлите SMS на номер**

+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

rusbetaprotect@gmail.com

www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте

КУПОН ЗАКАЗА ПРЕПАРАТА ОТ АЛКОГОЛИЗМА:

ФИО:

Индекс:

Область:

Район:

Город:

Улица:

Дом: Корп. Квартира:

Моб. тел.:

E-mail:

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС

☐ **Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс АльфаПротект и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в подарок) за 2299 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 238 25 134.

☐ **Да, я действительно хочу заказать 2-месячный курс АльфаПротект (4 флакона) за 1799 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 238 25 133.

☐ **Да, хочу попробовать, как АльфаПротект действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за 1199 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 238 25 132.

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:

115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Оплата при получении заказа на почте.

Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. **Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о гос. регистрации: ЕАЭС N RU Д-RU.АЕ09.В01581 от 16.08.2017.* **Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией.

реклама

Сладости – для здоровья и радости

Принято считать, что употребление сладких продуктов несет нашему организму только лишь вред. Тем не менее даже лакомства при разумном подходе способны проявлять целебные свойства и справляться со многими заболеваниями.

Сухофрукты вместо таблеток

Честно признаться, я большая сластена. За день по несколько раз усаживаюсь пить чай с чем-нибудь вкусненьким. Вот только вместо кондитерских изделий я кушаю сухофрукты! Хотя они довольно калорийны, но обладают множеством ценных качеств. Не грех себя побаловать такими природными «лекарствами».

● **Абрикос** – это лекарь для сердца и сосудов. В кураге много калия и антиоксидантов. Она выводит из организма вредный холестерин и полезна для людей с заболеваниями щитовидной железы и с сахарным диабетом.

● **Сушеные ананасы** являются источников калия и магния, железа и цинка, витаминов группы В и клетчатки, полезной для пищеварения. Также они помогают избавиться от отеков, придают силы, улучшают настроение и снижают тягу к курению.

● **Бананы** – источник калия, необходимого сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, но больше всего – мышцам. Сушеные бананы богаты натуральным сахаром, который при переваривании легко всасывается в кровь. Также они содержат белок триптофан, который превращается в серотонин, улучшающий настроение.

● **Виноград** (особенно светлый) содержит максимальное количество калия, много фосфора – это помогает во время напряженной интеллектуальной работы, в период экзаменов. Употребление изюма – хорошая профилактика пародонтоза.

● **Вишня сушеная** повышает концентрацию внимания и особенно помогает тем, кто решил бросить курить: содержащиеся в ней вещества ослабляют никотиновую зависимость.

● В плодах **груши** содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

● **Дыня сушеная** обладает хорошим тонизирующим действием, а также мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, общеукрепляющим, слабительным свойствами. В народной медицине ее назначают истощенным больным, при анемии и атеросклерозе.

Н.Д. Булатова, Саратовская обл.

Сахарок

К тростниковому сахару меня приохотила подруга, рассказала, что он намного полезнее обычного рафинированного.

Я попробовала заменить белый сахар на коричневый не только на кухне, но и в некоторых бабушкиных рецептах.

Когда случается порезаться, а под рукой нет бактерицидного лейкопластыря, я промываю ранку кипяченой водой, засыпаю порез тростниковым сахаром-песком. Сверху накладываю бинтовую повязку. С таким «подсластителем» заживление проходит намного быстрее.

При кашле я готовлю своим детям жженку из сахара. 1-2 ст. л. тростникового сахара кладу в посуду из нержавеющей стали, ставлю на небольшой огонь. Медленно растапливаю сахар, как для приготовления карамели. Цвет его при этом должен умеренно потемнеть. Заливаю холодной кипяченой водой из расчета 1-2 ст. л. сахара на 1-2 стакана воды. Такой раствор нужно пить по полстакана всякий раз, как начинается кашель.

Евгения Смолякова, г. Москва

Примите к сведению!

Сладкая женщина

Бытует мнение, что от сахара дамам нужно держаться подальше.

Согласна, продукт это коварный, а злоупотребление им грозит появлением лишнего веса. И все же сахар может быть полезен!

Мне он помогает заботиться о красоте. Чтобы освежить цвет лица и удалить омертвевшие клетки кожи, я готовлю сахарный пилинг.

Беру примерно около стакана (200 г) сахара. Добавляю в него 1 ст. л. жидкого меда. Следующий ингредиент – какао-порошок (для запаха и хорошего настроения). Насыпаю около 0,5 стакана (100 г). Добавляю 1 ст. л. молотой корицы. Она богата антиоксидантами и дубильными веществами, стимулирует циркуляцию крови и обладает противовоспалительным эффектом.

Все составляющие перемешиваю с добавлением 2 ст. л. оливкового масла до кашицеобразного состояния и перекладываю в емкость с плотной крышкой.

Наношу скраб на влажную кожу, массируя круговыми движениями. Спустя 1-2 минуты смываю теплой водой. Использую такой скраб 2 раза в неделю.

А.И. Деменко, г. Санкт-Петербург

Цукаты из свеклы

Этот рецепт – прямиком из моего детства. Дольки пареной сахарной свеклы были своеобразными «конфетами», которые готовила нам бабушка.

Много лет спустя я попыталась воспроизвести технологию приготовления свекольных долек, но уже применительно к духовке.

Получилось, и теперь частенько готовлю старинное лакомство уже своим детям.

Эти цукаты намного полезнее магазинных сладостей.

Сахарная свекла благотворно влияет на иммунитет, обмен веществ, пищеварение.

Она содержит пектиновые вещества, выводящие шлаки из организма.

Корнеплоды богаты йодом, витаминами B1, B2, B6, C, P, PP, пантотеновой и фолиевой кислотами.

Употреблять свеклу рекомендовано при анемии, атеросклерозе, лейкемии и гипертонии.

Два клубня сахарной свеклы помыть, очистить, нарезать не очень толстыми кусочками, положить в чугунок или казан, налить немного воды (примерно 0,5 л). Накрыть крышкой и парить в духовке на слабом огне до мягкости (при необходимости доливать воды). Готовая полупрозрачная свекла будет коричневатого цвета. Выложить дольки на сковороду (крышкой не накрывать), поставить обратно в духовку сушиться.

С.Д. Лопухина, г. Тверь

Мед для здоровой спины

Прицепилась ко мне досадная болезнь – начались проблемы со спиной. Врачи сказали, что причина периодических болей кроется в грыже позвоночника. Так как степень тяжести была невысокой, решили обойтись без операции. Лечить недуг я стала сладким «лекарством», и некоторые рецепты и в самом деле отлично помогли! Для того чтобы воспользоваться медовым лечением, потребуется помощник.

Для начала нужно растереть спину в области позвоночника пихтовым маслом, затем нанести мед, смешанный с мумие. 1 г мумие разводится в 1 ч. л. теплой воды и смешивается со 100 г меда. Нужно растирать этой смесью позвоночник.

Хороший эффект приносит также медовый массаж, хотя и отличается некоторой болезненностью. Перед сеансом нужно втереть в поясницу масло березы, зверобоя или окопника. Я предпочитаю чередовать их между собой. После этого на спину наносится мед. Он не должен быть чересчур жидким. На протяжении 5 минут следует выполнять массаж таким образом: ладонь опускается на спину, прилипает к слою меда, затем руку с силой отрывают и опускают обратно. После сеанса кожу нужно тщательно протереть салфеткой от остатков меда и укутать больного.

Е.А. Сумарокова, г. Краснодар

Сахар на окошке

Муж у меня – большой сластена. Сахар в чай бухает от души, не задумываясь о том вреде, что он оказывает на организм. Думала я использовать сахарозаменители, но соседка отговорила: дескать, для печени эта «химия» вредна очень. Взамен посоветовала выращивать дома стевию – растительный аналог сахара, который не только дает сладость, но и дарит здоровье.

Эта трава примерно в 10-15 раз слаще обычного сахара! 100 г листьев стевии я заливаю 1 л кипятка, настаиваю 1 сутки в термосе. Потом процеживаю и добавляю в напитки, тесто, использую при варке варенья.

Л. Силаева, г. Новосибирск

Целебная халва

Я считаю, что любое лечение не должно вызывать отвращения. Приятное лекарство здоровье вернет быстрее и положительные эмоции доставит. А это во время болезни очень важно!

Рецептов вкусных лекарственных средств я знаю немало. Чаще всего готовлю особую целебную халву из семечек. Она обладает отличными мочегонными и очищающими свойствами. Ее очень любит мой муж, страдающий мочекаменной болезнью.

Беру в равном количестве семечки тыквы, арбуза и дыни. Мою их и высушиваю. Не очищая, перемалываю в кофемолке.

Добавляю столько натурального меда, чтобы получилась густая масса. Выкладываю ее на плоскую тарелку и оставляю на ночь, а затем произвольно нарезаю.

Если в халву добавить молотые плоды шиповника и боярышника, грецкие орехи, она поможет укрепить сердечно-сосудистую систему.

Можно использовать и другие ингредиенты. Например, сушеные и перемолотые кусочки тыквы, топинамбура, листья различных лекарственных растений.

Принимать халву из семечек нужно, потихоньку рассасывая во рту, по 1 ч. л. натощак утром и вечером перед сном.

Н.И. Тимакова, г. Омск

Dolce vita

К нам в офис устроилась новая сотрудница. Когда в перерыве мы собрались за столом для традиционного чаепития, она выставила баночку с непонятной сладкой массой. Шоколад не шоколад, мед не мед… Заинтригованные, мы стали расспрашивать, что же это за лакомство. Оказалось – национальное дагестанское блюдо урбеч! И оно даже не столько сладость, сколько лекарство.

Это очень густая масса, получаемая из растертых поджаренных семян льна, подсолнечника или абрикосовых косточек. Урбеч содержит множество минералов и витаминов. Его можно применять для избавления от недугов пищеварительного тракта, среди которых гастрит и язвенные поражения.

Такая сладость помогает справиться с проблемами дыхательной, сердечно-сосудистой систем, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Также лакомство пойдет на пользу при повреждениях кожи и расстройствах нервной системы.

А приготовить урбеч довольно просто. В качестве главного ингредиента можно использовать льняное семя. Его понадобится 200 г. Крайне важно измельчить сырье до маслянистой жирноватой консистенции с помощью кофемолки или каменной ступки. Затем нужно растопить на водяной бане 40 г сливочного масла и соединить его с таким же количеством качественного жидкого меда. Соединить медовую смесь с массой из льняного семени и хорошенько перемешать.

Еще можно готовить урбеч на основе семечек подсолнечника, конопли или абрикоса, а также сочетать произвольным образом эти ингредиенты. Урбеч можно добавлять в каши, намазывать на хлеб, макать в него кусочки фруктов. В лечебных целях нужно кушать его утром натощак по 1 ч. л.

П.Л. Смирнова, г. Пермь

Десерт для диабетиков

С возрастом у меня здорово поднялся уровень сахара в крови. Поэтому пришлось себя строго ограничивать в сладостях. Вместо конфет и пирожных я теперь отдаю предпочтение ягодам и фруктам. Кушаю их в свежем виде и готовлю самые разнообразные десерты. Раньше думала, что без добавления сахара ни о каких вкусностях к чаю можно не мечтать. Оказалось, ошибалась! И совсем не обязательно покупать специальные сладости для диабетиков. Есть много прекрасных рецептов здоровых блюд, которые можно приготовить своими руками. Например, в сезон свежих фруктов я с удовольствием готовлю домашнюю яблочную пастилу. Ее запасов мне хватает на всю зиму. Главная польза этого лакомства заключается в наличие в составе клетчатки и пектина. Эти вещества работают таким образом, что выводят из организма токсины, соли металлов, приводят уровень холестерина в норму. Ежедневное чаепитие с самодельной пастилой помогает мне улучшить работу ЖКТ, поддерживает красоту волос, прочность ногтей и скелета.

1 кг кисло-сладких яблок (можно антоновки) промыть, срезать кожуру и удалить семечки. Нарезать ломтиками и поставить на средний огонь тушиться до мягкости. Слегка остудить и тщательно пюрировать с помощью блендера. Снова поставить на слабый огонь и уваривать до тех пор, пока масса не начнет «пыхать». Противень застелить бумагой для выпечки и вылить уваренное пюре слоем в 1 см. Подсушивать при температуре 100-150° с приоткрытой дверцей духовки. Когда пастила будет готова, она свободно отойдет от бумаги, на которой сохла.

Ольга Мишина, Пензенская обл.

Сердцу милый уголок

Есть монастыри, которые известны многим и которые находятся в крупных городах. А есть такие, что в стороне от мирской суеты. Вот и Антониево-Сийский монастырь – из этого числа. Обитель тихая, уютная. Здесь каждого человека встретят с радушием и сердечным гостеприимством. И порой кажется, что духовная жизнь обители озаряет всю округу незримым светом.

В царстве красоты

Северной архангельской природе присуща особая стать, красота и простота. Таков и Антониево-Сийский монастырь – один из самых древних Поморского Севера. Он расположен на полуострове Михайлова озера, в 120 км от Архангельска.

Свое название монастырь получил от имени его основателя – преподобного Антония и реки Сия, что соединяет два десятка озер.

Что известно о прп. Антонии? Летописи сообщают, что он принял монашество в одном из Новгородских монастырей. Там ему доставались сложные послушания – он валил деревья, корчевал пни, работал в огороде. Благодаря своей значительной физической силе юноша трудился за двоих. Но особенно он любил ухаживать за больными в монастырской богадельне, исполняя Христову заповедь о любви к ближнему.

Днем трудился, а ночи проводил в молитве. За это игумен и братия хвалили и почитали его. Однако юношу тяготила слава. Он стремился к более суровому подвигу – уединению и пустынножительству.

На пути к намеченной цели

И вот, получив благословение от игумена, прп. Антоний с двумя близкими ему по духу иноками отправился на север, чтобы найти благодатное место, где можно было бы поселиться. Поначалу они обосновались на реке Емце. Построили кельи и деревянный храм в честь святителя Николая. Но были изгнаны оттуда местными жителями, которые почему-то посчитали, что монахи хотят захватить их земли.

Людская несправедливость не смутила прп. Антония. Он кротко молился о своих обидчиках: «Не вмени им, Господи, это во грех, оставь им согрешения их». Также прп. Антоний молил Господа, чтобы Он помог ему и его сподвижникам найти новое место для жительства. Господь услышал их молитвы и даровал им просимое. Вскоре прп. Антоний обнаружил прекрасный полуостров на Михайловском озере. Жители окрестных деревень утверждали, что еще до прихода монахов они слышали, как из тех мест доносился колокольный звон и пение незримого хора. Как видно, Божия воля была на то, чтобы на этом месте стоял монастырь. Здесь и поселился прп. Антоний со своими учениками.

Шаг за шагом

Становление обители было нелегким. Не раз братия, терпя недостаток в самом насущном, уже готова была разойтись. Но молитва прп. Антония, ставшего игуменом нового монастыря, опять всех объединяла и собирала на иноческий подвиг.

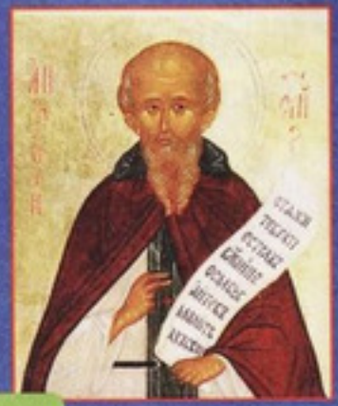
Первый деревянный храм, поставленный на территории монастыря, был посвящен Пресвятой Троице. И поэтому обитель стали называть Свято-Троицкой, а впоследствии – еще и по имени основателя, т.е. Антониево-Сийской. Затем в монастыре построили еще несколько храмов: Благовещенский, в честь прп. Сергия Радонежского и в честь Трех Святителей Московских. Главной святыней монастыря считалась икона Пресвятой Троицы, написанная, по преданию, самим прп. Антонием. Эта икона прославилась чудотворениями. От нее прозревали слепые, изгонялись из одержимых людей бесы.

И даже когда однажды деревянный храм сгорел, то находившаяся в нем чудотворная икона осталась совершенно неповрежденной. И в этом был еще один знак Божьего благоволения к обители.

Чудотворец

Поскольку прп. Антоний обладал даром прозорливости, то в монастырь стали стекаться нуждающиеся, больные. Иногда, увидев прп. Антония, они не сразу понимали, что перед ними – игумен монастыря. На вид – убогий какой-то! Ряса старая, потертая, сам лес рубит, сам землю копает, а то и в пекарне работает… И всем помогал прп. Антоний – исцелял, наставлял на путь истинный. Этот труд – не из легких! Как только у прп. Антония на все хватало сил? Ведь его стараниями основанная им обитель вскоре стала духовным и культурным центром всего Русского Севера. Именно он наладил переписывание книг, собирал в монастыре бесценные древние рукописи. Он устроил в обители не только иконописную, но и гравюрную мастерскую. Необходимо отметить, что с самого своего основания Сийский монастырь пользовался особым расположением русских царей и великих князей. Делали приношения и родовитые бояре – Волконские, Милославские, Морозовы...

Преподобному Антонию Сийскому молятся об исцелении от всякой немощи телесной, о прозрении духовном. Он почитается как покровитель иконописцев.



Икона прп. Антония Сийского

Память прп. Антония Сийского совершается 20 декабря (7 декабря по ст. ст.).

Зигзаги истории

Обитель росла, набирала благолепия и стала одной из самых больших и красивых во всей стране. И так продолжалось до 1917 года...

Надо ли перечислять, сколько в годы воинствующего атеизма разрушили, испортили и осквернили в Антониево-Сийском монастыре? Однако в наши дни в обители очень многое уже восстановлено – и соборная церковь, и уникальный храм-колокольня, и большая каменная трапезная.

И теперь тысячи паломников посещают обитель, чтобы приобщиться к его святыням, помолиться в старинных храмах, приложиться к мощам прп. Антония Сийского и набраться сил.

Волшебная пауза

Как-то раз на исповеди, когда я каялся в грехах, в том числе и в грехе нетерпения, батюшка сказал, что мне нужно соблюдать десятисекундную паузу перед тем, как что-либо сказать или сделать. Мне показалось, что это очень просто. А оказалось, как раз наоборот. Как же это трудно – не выпалить сразу слова, которые уже висят на языке! Когда ты на эмоциях, трудно вспомнить об этом правиле десяти секунд. Но все-таки можно себя приучить! Иногда во время конфликтных ситуаций вместо счета я проговаривал Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!» Она длится примерно 10 секунд. Эти мгновения молчания позволили мне посмотреть на многое другими глазами. Я понял, до какой степени гневлив и нетерпим. Но самое интересное, что такая практика помогла мне справиться со своей раздражительностью и вспыльчивостью.

Постепенно, после того как я стал спокойнее, у меня прошла экзема. Прошла легко и незаметно. Сначала я этого просто-напросто не заметил, уж потом понял, что не чешусь, не мучаюсь. Врач даже не поверил, что такие изменения произошли без использования таблеток и гелей! Такая простая вещь – помолчать чуть-чуть перед каждым ответом. И такой результат!

Н.И. Алков, г. Пермь

Для очищения души и тела

Впервые в прошлом году я пошел на соборование – во время Великого поста его проводят во всех храмах. В храме яблоку упасть было негде – тесно, душно. И порой мне становилось так невыносимо тяжело, что хотелось уйти. Но зато потом, после соборования, стало легко и появилось внутреннее спокойствие.

Я радовался этому. Ведь я, признаться, вообще ничего не ждал от этого «мероприятия». Пошел лишь потому, что поддался на уговоры приятеля. Пошел из любопытства. Однако получил исцеление от такого недуга, который считал уже пожизненно своим. Сердце больше не шалило. В таблетках, которые раньше принимал каждый день, а некоторые даже постоянно носил с собой в кармане рубашки (для приема в экстренных ситуациях), я не нуждался.

Я не мог понять, как такое произошло! Думаю, Господь, зная мое маловерие, дал мне незыблемую точку опоры. Это исцеление – особый дар маловерующему: чтобы поверил!

Соборование служит для очищения от забытых и неосознанных грехов. Ведь у каждого из нас есть грехи, которые проходят мимо нашего сознания. Либо мы, согрешив, тут же забываем это. А иногда что-либо содеянное мы вообще не считаем за грех. Но неосознанные грехи – это все равно грехи. Они отягощают душу, отражаются на здоровье. От них необходимо очиститься. Вот это и происходит в таинстве соборования!

А.И. Жук, г. Калининград

МОЛИТВА ПРП. АНТОНИЮ СИЙСКОМУ

О предивный чудотворче и великий угодниче Христов, преподобне отче Антоние, предстояй ныне престолу Пресвятыя Троицы, приими от нас грешных приносимая ти хвалебная пения и молитвами твоими испроси нам у Господа отпущение грехов, избавление от бед временных и спасение от мук вечных, да с тобою выну Триипостасному Богу воспеваем: Аллилуиа.

Фотогалерея

Сказочный звон церковных колоколов

Как мне нравится, когда звенят церковные колокола! Настроение сразу улучшается, хочется улыбнуться! И кажется, что все пространство наполняется радостью!

Колокольный звон – лечебный. Он гармонизирует психику и укрепляет физическое здоровье. Было научно доказано, что звуки колокола излучают большое количество резонансных ультразвуковых волн. Они легко проникают во внутреннюю структуру организма человека, очищают все ткани и клеточки, ликвидируют сбои в системах и «перепрограммируют» их.

Если услышите звон колокола, остановитесь и послушайте! Пусть вас коснется частичка Божьей любви, и сердце наполнится светлой радостью! Ведь недаром говорят: храм – это молитва в камне, икона – молитва в красках, а колокол – это молитва в звуке.

О. Иванько, г. Елец

Увлекательная поездка

Все мои приятельницы, побывавшие в Антониево-Синайском монастыре, с восторгом отзывались о нем. Ездили туда, чтобы приложиться к мощам прп. Антония. Говорят, что это помогает – некоторые даже исцелились.

Вот и мне захотелось попасть в этот монастырь. И както раз утром, проснувшись, я вдруг подумала: «Святой Антоний, сделай так, чтобы мое желание исполнилось!»

Потом пошла в магазин и при входе увидела объявление. Узнала, что идет набор паломников для поездки в Антониево-Сийский монастырь. Тут же позвонила по указанному номеру телефона. Мне ответила девушка. Сказала, что поездка отменяется, т.к. не набрали нужное количество паломников.

И еще добавила: если я за два дня наберу желающих поехать туда, то поездка состоится. Я быстро обзвонила своих знакомых, уговорила их, и мы счастливые отправились в путь. В монастыре нас любезно встретили, напоили чаем. И мы пошли в храм, где были мощи св. Антония. Приложились к святыне, помолились. Стало так легко, так приятно. А пение монахов просто покорило наши сердца.

Не хотелось покидать монастырь. И мы с приятельницей попросились остаться на несколько дней, поработать (у нас был отпуск на неделю). Настоятель дал согласие.

Мы трудились на кухне. С работой справлялись легко. И каждый день имели возможность ходить к мощам прп. Антония. Там мы словно разговаривали с этим святым –рассказывали о своих проблемах, просили здоровья и благополучия. И потом, по возвращении домой, многие вопросы решились легко.

И.И. Смелова, г. Архангельск

Святые ворота Николаевской церкви

Дореволюционная открытка

Троицкий собор

Шатровая Благовещенская церковь

Дягиль силу дарит

В нем так много полезных веществ, что он делает человека необыкновенно выносливым, сильным. Недавно японские ученые нашли в дягиле лекарственном антиоксидант, который способствует продлению жизни. Сейчас растение изучают во многих странах, хотя в народной медицине его успешно применяли и много веков назад.

Лекарство из будущего

Наконец-то мы стали понимать, что для избавления от болезней в зеленой аптеке есть все необходимое, что сама природа позаботилась об этом. Остается только познакомиться с целебными растениями, изучить их и применять с пользой для здоровья. Взять, к примеру, дягиль лекарственный. Часто его используют для снятия воспаления, для ускорения потоотделения и как мочегонное средство. Дягиль хорошо помогает при заболеваниях дыхательных путей, любом кашле. Настойку его корней рекомендуют при бронхите и астме, не только бронхиальной, но и сердечной.

- Залейте 200 г измельченных сырых корней дягиля 0,5 л водки, накройте крышкой и поставьте на солнце на 2 недели. Затем процедите настойку, разлейте по бутылочкам и принимайте по 20 капель 3 раза в день. Это снадобье избавляет и от боли в мышцах, суставах. Его применяют при ревматизме, подагре.
- При поражениях суставов и гнойничковых заболеваниях кожи помогают ванны с отваром из корней дягиля. Прокипятите 10 минут в 1 л воды 150 г корней. Процедите отвар, вылейте в ванну и полежите в ней 20 минут.
- Настой корней выручает при дискинезии желчевыводящих путей, стимулирует работу поджелудочной железы и снижает уровень сахара в крови. Залейте 1 ст. л. измельченных корней 1 стаканом воды, доведите до кипения, но не кипятите, настаивайте 10 минут. Принимайте процеженный настой по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.
- Дягиль отличается обезболивающим действием. При нестерпимой зубной боли достаточно взять 1 ч. л. измельченных корней, залить 0,5 стакана воды, прокипятить 5-7 минут, немного настоять и процедить. Полоскать рот со стороны больного зуба. Но отвар должен быть довольно горячим, тогда боль быстрее пройдет.
- Можно использовать и траву: 1 ч. л. на 200 мл воды. Кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить и пить по четверти стакана при кашле, гастрите, колите, воспалении поджелудочной железы.
- Отвар семян – прекрасное мочегонное средство. Залейте 1 ст. л. сырья 0,5 л кипятка и прокипятите 5 минут. Настаивайте, пока семена не осядут на дно. Пейте 5 раз в день по 0,5 стакана, можно с медом.

- При помощи дягиля несложно избавиться от изжоги. Для этого измельчают семена и корни, смешивают поровну, затем 1 ч. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 минут. Принимают по 1/4 стакана. Можно смешать свежие соки дягиля лекарственного и картофеля, чтобы получить еще более эффективное средство от изжоги.

Не так уж давно дягиль лекарственный применяли как одно из самых действенных средств для лечения таких заболеваний, как корь, тиф, скарлатина. И у него еще много целебных свойств, поэтому считаю, что за дягилем будущее медицины.

Г.А. Маршалов, г. Тобольск

Примите к сведению!

Ангельская водка

Латинское название дягиля лекарственного (дудника) – Angelica archangelica. Что-то ангельское...

И правда, он, как ангел, нас бережет, избавляя от ста болезней.

Давно уже готовлю из дягиля так называемую в народе ангельскую водку, которая выручает очень часто. И раньше, слышала, знахари советовали принимать ее при астении, нервном истощении, невралгии, даже в комплексном лечении бесплодия. Другие показания – болезни пищеварительной и дыхательной систем.

А вот рецепт настойки: залейте 100 г измельченных корней и корневищ дягиля лекарственного 1 л водки, поставьте в темное место, где комнатная температура, и настаивайте в течение 3 недель. Готовую настойку процедите, отжав осадок, перелейте в посуду из темного стекла и храните в шкафчике, спрятав от солнечного света. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Можно пролечиться 40 дней, и это будет полный курс.

А можно применять настойку и как средство экстренной помощи, например во время истерического припадка.

В.А. Юдина, г. Рязань

Если нужно укрепить иммунитет

Когда замечаю, что начинаю чаще простужаться или настроение ни с того ни с сего портится, принимаю настой дягиля лекарственного. Покупаю его сухие корни в аптеке. Средство доступное.

Чтобы приготовить настой, заливаю 1 ст. л. измельченных корней 1 стаканом кипятка. Настаиваю минут 15-20, даю остыть, после чего процеживаю. Пью 3 раза в день до еды по 1-2 ст. л.

Стараюсь делать так не менее двух недель. Тогда чувствуется результат.

Общий тонус повышается, и все недомогания как рукой снимает.

Весной такой помощник очень кстати, потому что усиливается иммунитет, и простуды не страшны, и нервы крепче. Мало того, уже не раз слышала, что снадобья из дягиля продлевают жизнь.

Светлана Михайловна Андрейченко, г. Ялта

Чем полезен дягиль?

- Для лечения применяют его корневища с корнями, содержащие эфирное масло, дубильные и горькие вещества, смолы, органические кислоты. Ценятся и листья, и цветки, и семена.
- В эфирном масле дягиля есть белки, жиры, клетчатка, кальций, фосфор, аскорбиновая кислота. Растение богато и пектинами.
- В народной медицине часто используют отвар из корней дягиля. Например, при гастрите, диарее. А отвары и настои цветущей травы помогают при воспалении дыхательных путей. А когда-то их применяли при повальных эпидемиях тифа, скарлатины, кори.
- Дягиль лечит сердце, поджелудочную железу, останавливает брожение в желудке и кишечнике.
- Отвар его семян – эффективное мочегонное средство.
- Настой из корней, семян и листьев дягиля возбуждает аппетит. Его пьют и при простудных заболеваниях как потогонное средство.
- Водочная настойка корней снимает боли в мышцах и суставах. Ею натираются при ревматизме, подагре. Ее же принимают при колите, диарее, бронхите, астме.
- Знатоки заготавливают дягиль впрок: мясистые стебли засаливают и маринуют. Их можно понемногу добавлять в салаты и бульоны.

Алтей исцеляющий

По количеству целебной слизи корень алтея можно сравнить с семенами льна. Поэтому его тоже используют для защиты от воспалений слизистых оболочек органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Но алтей еще эффективнее!

Отвар корней помогает восстановить ткани и уменьшить воспаление. Средство обволакивает слизистые оболочки желудка и кишечника. Защитное действие тем сильнее, чем выше у вас кислотность. Потому что вязкость его слизи повышается при соприкосновении с желудочным соком. При помощи алтея я справляюсь с хроническим колитом.

Насыпаю в эмалированную кастрюльку 2 ст. л. измельченных корней, заливаю 200 мл горячей кипяченой воды, закрываю крышкой и держу на кипящей водяной бане 30 минут. Охлаждаю при комнатной температуре 10 минут, процеживаю. Оставшееся сырье отжимаю. Объем полученного снадобья довожу до 200 мл, долив кипяченой воды. Храню в холодильнике не более 2 суток. Принимаю в горячем виде по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

Средство еще и отхаркивающее, хорошо помогает при кашле.

С.В. Молочников, г. Салехард

Мой помощник гравилат городской

Ранней весной знающие люди заготавливают корневища гравилата городского. Несмотря на такое название, он растет не только в городе, но и на опушках, полянах лиственных лесов, вдоль дорог. Хотя встречается в садах и парках среди кустарников, и даже в засоренных местах. По запаху и вкусу напоминает гвоздику.

Корневища с корнями отличаются вяжущим и противомикробным свойствами. Лекарства из них избавляют от воспалений, кровотечений и заживляют раны. Кроме того, они помогают бороться с малярией и укрепляют весь организм.

Очень эффективен гравилат при любых расстройствах желудка и кишечника, кашле и недостатке витамина С. Но меня больше привлекает его способность восстанавливать слизистую оболочку рта – частенько бывает стоматит. Однако и это растению под силу, если регулярно полоскать рот его отваром:

1,5 ст. л. измельченных корней прокипятить 15 минут в 200 мл воды, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

Еще такой отвар отлично тонизирует и повышает потенцию.

Н.В. Горлачев, г. Курск

Лабазник понижает давление

Лабазник вязолистный (таволга вязолистная) применяется не только в народной медицине, но и входит в реестр официальной фармакопеи России.

Растение содержит множество полезных веществ, в том числе витамин С, ценное эфирное масло, дубильные и другие биологически активные вещества.

Благодаря такому богатому составу лабазник может послужить в качестве тонизирующего, общеукрепляющего и в то же время успокоительного средства. Еще он бактерицидный, противовирусный, мочегонный и вяжущий. Останавливает кровь, заживляет раны, гонит глистов. А также обладает желчегонным свойством и усиливает способность печени бороться с токсическими поражениями.

Лекарства из лабазника выручат вас не раз. И при головной боли, и при суставном ревматизме. Он полезен диабетикам. Я, например, гипертоник, поэтому использую такой настой:

1 ч. л. измельченных корневищ лабазника на 250 мл холодной кипяченой воды. Даю настояться в течение 6-8 часов, затем процеживаю. Принимаю 3-4 раза в течение дня небольшими глотками.

В результате давление заметно понижается, силы удваиваются.

Варвара Сергеевна Мотовилова, г. Пермь

Весенний чай с душицей

Как только начинаю весной чувствовать непонятный дискомфорт, упадок сил, сразу же запасаюсь душицей и пью в течение недели ароматный чай с ней. Что это дает? Чай успокаивает, укрепляет нервы, повышает общий тонус и улучшает пищеварение, слегка усиливая аппетит. Словом, по-хорошему будоражит весь организм, помогая встряхнуться после зимней спячки.

Мой рецепт: 1 ч. л. сухой травы заливаю стаканом кипятка, настаиваю, пока не станет приятно теплым, процеживаю и выпиваю, не торопясь, перед сном. А наутро прекрасно себя чувствую.

Душица считается больше женской травой, ее нежелательно долго употреблять мужчинам. Иначе, как говорят, возможно даже половое бессилие из-за фитогормонов. Категорически нельзя применять душицу беременным. Нежелательно и при серьезных сердечно-сосудистых нарушениях.

В.А. Исакова, г. Москва

Репешок – спутник здоровья

Универсальным лекарством называют репешок обыкновенный. Он вам пригодится при самых разных проблемах, от насморка до диареи, геморроя и желтухи.

Репешковым отваром лечат болезни желудка, печени и поджелудочной железы, ревматизм и артрит. Можно им же полоскать больное горло при простуде и делать с ним примочки при кожных проблемах. Итак, готовим отвар:

3 ст. л. с небольшой горкой сухой травы заливаем 0,5 л кипятка, доводим до кипения и оставляем на маленьком огне на 5 минут. Ждем, пока чуть остынет, и процеживаем. Внутрь принимаем 3 раза в день по 2 ст. л.

Еще одно очень важное свойство этой неброской травы. Репешок предотвращает развитие разных опухолей и помогает бороться с ними. Например, при злокачественных новообразованиях в кишечнике назначают клизмы с отваром из репешка. А для лечения геморроя часто рекомендуют сидячие ванночки и примочки с ним.

Серьезных противопоказаний нет. Но репешок нельзя использовать при индивидуальной непереносимости. С осторожностью – при пониженном давлении и частых запорах. Будьте здоровы!

Т.Д. Добронравова, г. Волгоград

Разминка для суставов

Если вы, сгибая руку или ногу, услышали неприятный хруст, то значит, ваши суставы слегка «заржавели». Не думайте, что это пройдет само собой. Лучше сразу начинать тренировать суставы, чтобы избежать более серьезных проблем в будущем. «Движение – это жизнь!» – так часто говорит моя сестра, которая, несмотря на многочисленные заболевания и уже не юный возраст, старается быть активной. У нее – больные суставы. И я хочу рассказать об упражнениях, которые она выполняет для того, чтобы полиартрит не прогрессировал. Конечно, ей все-таки приходиться применять лекарства для лечения этого заболевания, но специальная зарядка для разработки суставов – основа основ. Для того чтобы был толк от занятий, тренироваться надо 2-3 раза в день, а каждое из упражнений повторить не менее 5 раз.

● **«Держи-хватай».** Встаньте ровно, ноги вместе, руки вытяните вперед, сожмите пальцы в кулак, разожмите. Старайтесь выполнять движения выполнять в быстром темпе.

● **«Вертушка».** Разведите руки в стороны, пальцы соберите в кулак. Вращайте кистями, описывайте круги. Так вы тренируете кисти рук.

● **«Арлекин».** Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. Выполните колебательные движения, поболтайте нижней частью руки (от кисти до локтя) вперед-назад. Ваши локтевые суставы получат хорошую нагрузку.

● **«Вертолетик».** Сядьте на стул, поставьте ступни на пол. Не отрывая пяток от пола, приподнимите пальцы ног. Опираясь на пятки, медленно вращайте ступнями. Затем поставьте всю ступню на пол, а потом, опираясь на носки, приподнимите пятки. Медленно покрутите пятками из стороны в сторону. Так вы разработаете голеностоп.

● **«Танец».** Встаньте ровно, руки на поясе, колени плотно прижаты друг к другу. Слегка присядьте и выполните коленями круговые движения (словно вы описываете ими круг в пространстве). А потом выполните легкие пружинистые приседания. Так разрабатываются не только коленные суставы, но и тазобедренные.

● **«Балерина».** Встаньте у стула и держитесь за его спинку, как за опору. Затем отведите правую ногу в сторону и начните вращать стопой. Повторите упражнение другой ногой. Данное упражнение способствует разработке тазобедренного сустава.

● **«Кошечка».** Встаньте на четвереньки, колени широко расставьте, сядьте на пятки. Затем плавно передвигайте руки вперед – до тех пор, пока грудью не коснетесь пола. Затем вернитесь в и. п. Так разрабатываются тазобедренный и плечевой суставы.

● **«Вращения».** Разведите руки в стороны, согните в локтях, пальцами зацепитесь за плечо. Выполните вращательные движения плечами – по 10 вращений вперед и назад. Нагрузку получат ваши плечевые суставы.

И.И. Лебедев, г. Находка

У вас слабые десны? Принимайте меры!

Я спаслась от гингивита с помощью упражнений.

Для их выполнения нужны очищенные от коры древесные палочки.

Я предпочла сосновые.

Сначала промывала и потом минимум 2 раза в день разжевывала их.

Через два месяца ежедневных занятий я увидела результаты – укрепились десны, уменьшилась кровоточивость.

● Начинала я с легкого покусывания, чуть-чуть надавливая на побег сосны. На первых порах делала это по полминутки, а потом увеличила время до двух минут.

● Затем стала не просто прикусывать и давить на побег, но еще зажимала ветку зубами и двигала челюстью влево-вправо, вперед-назад.

● Когда прошло полтора месяца моих тренировок, я добавила еще одно упражнение – зажимала ветку зубами и слегка начинала тянуть ее, как будто хочу отобрать ее у самой себя.

● Также я делала одно эффективное упражнение из цигуна. Садилась на пол, скрещивала ноги по-турецки и делала 36 легких постукиваний зубами. После этого ладони плотно прижимала к ушам (пальцы должны быть на затылке, локти разведены в стороны) и выполняла 9 дыхательных циклов (вдох-выдох). Дышать следует легко и беззвучно.

Е.И. Валисова, г. Екатеринбург

Повышаем уровень кислотности

Я была удивлена, когда узнала, что при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока очень помогает специальная зарядка. Комплекс состоит из нескольких упражнений, которые повышают обмен веществ, улучшают кровообращение и активизируют деятельность всех органов выделения пищеварительных соков. Что в результате? Кислотность желудка – в норме, работа органов пищеварения – без сбоев!

● **Взмахи.** Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Отставляя правую ногу назад, поднять руки вверх и сделать вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить, отставляя левую ногу.

● **Повороты туловища.** Выполняя вдох, развести руки в стороны. На выдохе сделать поворот туловища вправо, на вдохе – вернуться в и. п., затем на выдохе – поворот на 90° влево и т.д.

● **Наклоны в сторону.** Поставив руки на пояс, наклониться вправо и сделать выдох, выпрямиться – вдох; наклониться влево – выдох, выпрямиться – вдох.

● **Упражнение «дровосек».** Поднять руки вверх, наклониться вперед – выдох, вернуться в первоначальное положение – вдох. Движение имитирует колку дров.

● **Прогибание.** Сесть на пол, ноги прямые, руки в упоре сзади. Прогнуться, выпятить грудную клетку вперед – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

● **Махи ногами.** Лежа на спине, поднять правую ногу, делая выдох, а на вдохе – опустить. Повторить левой ногой.

● **Отжимания.** Лежа на животе, отжаться руками от пола, делая выдох, а на вдохе вернуться в и. п.

● **Ласточка.** Стоя на четвереньках, на вдохе поднять одновременно правую руку и правую ногу, на выдохе опустить. Повторить левой рукой и ногой.

Е.И. Сидоренко, г. Тверь

И внутрь, и наружно

Те, кому противопоказан кофе, наверняка знакомы с цикорием. Замечательное растение! Из него не только напиток чудесный можно приготовить, но и множество целебных средств. Даже от суставных болей он избавляет!

2 ст. л. измельченных и промытых корней цикория залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться до остывания. Затем сложите в несколько слоев чистую хлопчатобумажную салфетку или марлю, смочите в настое, приложите к больному суставу, а сверху наложите кусок полиэтилена и зафиксируйте теплым платком. Держать компресс следует в течение 30 минут.

Римма Петровна Чекалина, г. Лабинск

Чай, выручай!

Все знают, что чай, простоявший сутки, теряет все свои полезные свойства и становится идеальной средой для развития бактерий.

Однако если чай еще не испортился, можно уделить ему внимание и использовать в лечебных целях, но как средство наружного применения.

Так, настоявшийся за сутки чай богат дубильными веществами, кислотами и фтором, поэтому такой напиток помогает при воспалении полости рта (например, ангине или стоматите), экземе, кровоточивости десен, поверхностных повреждениях кожи, гнойниках.

А полоскание настоявшимся чаем рта утром, перед тем, как чистить зубы, и после еды не только оставляет ощущение свежести, но и укрепляет зубы.

Н.Г. Титова, г. Ленск

Как помочь щитовидке

Смесь фейхоа с медом – прекрасная выручалочка для жителей регионов, неблагополучных в плане содержания йода, то есть для большей части территории России. Доказана эффективность использования фейхоа с медом при заболеваниях щитовидной железы и сердечно-сосудистой системы, ларингитах, ангине, высокой возбудимости нервной системы, а также для профилактики этих заболеваний.

Секрет в том, что, помимо йода, который содержится в фейхоа в легкоусвояемой форме, в плодах много витаминов С, Р и группы В, дубильных веществ и пектинов.

Для приготовления смеси ингредиенты нужно взять в равных пропорциях. Фейхоа прокрутить на мясорубке и тщательно перемешать с медом, переложить в стеклянную банку, закрыть крышкой и поместить в холодильник. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Ирина Берлянская, г. Гдов

Мед по-восточному

Здорово, что теперь круглый год в магазине продается свежий имбирь. Это настоящий страж здоровья! Недаром это растение на Востоке всегда было в почете, ведь жгучий корень как нельзя лучше восстанавливает защитные силы нашего организма. Правда, не всем нравится особая острота имбиря. В таком случае стоит приготовить простой и вкусный имбирно-фруктовый мед. Он обладает противовирусными свойствами, богат витаминами, а поэтому заготовить его и употреблять для профилактики заболеваний круглый год – хорошая идея!

Потребуется: корень имбиря – 200 г, лимоны – 2 шт., инжир – 100 г, курага – 100 г, клюква – 1 стакан, натуральный мед – 1 стакан. Очистите и измельчите корень имбиря, добавьте неочищенные измельченные лимоны. Туда же добавляем измельченную клюкву, курагу и инжир. Все перемешиваем и заливаем медом. Опять хорошо перемешиваем. Хранить имбирный мед нужно в холодильнике.

Принимайте сладкую массу по 1 ч. л. в день и укрепляйте свой иммунитет!

А.Е. Печерская, Краснодарский край

Лечат ростки

В любое время года можно получить позеленевшие картофельные клубни и ростки. Действие соланина, полученного из них, очень эффективно лечит многие болезни.

Для начала нужно приготовить настойку. Картофельные ростки засыпать доверху в 2-3-литровую банку. Залить 70%-ным спиртом, поставить в теплое темное место на 2 недели.

- При наружном применении такая настойка лечит экземы и дерматиты на любом участке тела, сопровождающиеся сильным зудом, грибковые заболевания кожи и ногтей.
- При ангине и воспалении слизистых оболочек рта на 1/2 стакана теплой воды следует добавить 15-20 капель настойки и использовать такую жидкость для полоскания полости рта.
- При артритах и артрозах, остеохондрозе втирают средство в больные суставы, укрывают шерстяной тканью.
- Простудные заболевания лечатся путем натирания настойкой грудной клетки.

Марина Тюнина, г. Ржев

Печень нуждается в чистке

Если печень перегружена или плохо работает, мы сразу же это чувствуем. Слабость, нехватка энергии, головокружение, тошнота, боль в правом подреберье, проблемы с пищеварением и кожная сыпь – все это признаки того, что с этим органом непорядок.

Очищение печени от токсинов в домашних условиях возможно благодаря простому рецепту мятно-лимонного напитка. Он не просто целебен, но и обладает тонким ароматом и освежающим вкусом.

Влейте 1 л воды в глубокую металлическую миску и нагрейте на плите. Добавьте горсть промытых свежих листьев мяты и проварите их на слабом огне в течение 5 минут. Снимите воду с огня и дайте ей остыть до комнатной температуры. Добавьте в воду сок 1 лимона, сок 1 апельсина и 3 ст. л. меда, все хорошо перемешайте.

Процедите напиток через ситечко. Этот вкусный напиток помогает при тяжести в желудке, хорошо воздействует на желудочно-кишечный тракт. А еще прекрасно утоляет жажду в жару. Достаточно выпивать 1 стакан такого мятного питья в день, чтобы запустить очистительные процессы в печени.

Ирина Викторовна Самойленко, г. Чебоксары

Лисички-сестрички

Если вас замучили глисты, вам придут на помощь грибы лисички. А чтобы сохранить действующее противопаразитарное вещество – хиноманнозу, нужно принимать настойку из сухих грибов.

Для ее приготовления высушите лисички при температуре до 40° и смелите в порошок. 1 ч. л. порошка за-

лейте 150 мл водки и настаивайте в течение 10 дней, регулярно встряхивая емкость. Не процеживайте средство, перед приемом взбалтывайте. Готовую настойку пейте вечером, перед сном, по 2 ч. л. (разбавляя водой). Курс лечения – 2 месяца.

Т.Г. Сахарова, Тамбовская обл.

Масло красоты

Если у вас слабые, тусклые волосы и вам кажется, что они медленно растут, обратите внимание на репейное масло. Поливитамины и питательные вещества, которые содержатся в нем, улучшают структуру волос, обладают укрепляющим действием и восполняют дефицит витаминов в коже головы и волосах.

Репейное масло в теплом виде нужно наносить на чистые, слегка подсушенные волосы, осторожно втирая в кожу головы легкими движениями. Чтобы удобнее было распределять маску, разделите волосы проборами. Такой массаж нужно делать 10-15 минут. После этого расческой с редкими зубьями или старой зубной щеткой осторожно распределите масло по всей длине волос. Спрячьте волосы под специальную шапочку или в полиэтиленовый пакет, сверху обмотайте толстым махровым полотенцем. Для достижения результата держать масло нужно не менее 30 минут.

Смывать его лучше теплой водой, не горячей, с применением шампуня с травами.

Л.Л. Залина, Воронежская обл.

Чесночная ингаляция

Весенняя погода переменчива. Вроде солнышко пригревает вовсю, а подхватить простуду все равно легче легкого. А где простуда – там и кашель. Я знаю простой домашний способ избавления от приступов кашля.

В небольшую кастрюлю нужно влить 1 стакан воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать в нее 6 мелко нарезанных зубчиков чеснока и тут же убавить огонь. Потомить чеснок под крышкой 5 минут. Затем снять кастрюлю с огня, открыть крышку и всыпать 1 ч. л. питьевой соды. Сесть за стол, укрыться одеялом и, наклонившись над емкостью, дышать паром: 2-3 раза через нос – вдох, 2-3 раза через рот – выдох. И так – до охлаждения смеси. В заключение вытереть лицо и, тепло укрывшись, лечь в постель.

Мой совет – лучше делать ингаляцию на ночь. У меня кашель обычно проходит за 3 процедуры.

Ольга Таркина, г. Галич

Не паримся, а парим

Избавиться от гриппа в кратчайшие сроки – мечта всех заболевших. И в этом стремлении нам могут помочь рецепты народной медицины.

Как ни странно, многие из них работают так же быстро и эффективно, как и проверенные клиническими испытаниями медикаментозные препараты. Но намного деликатнее – и в этом их преимущество.

Например, частенько можно услышать совет, что при первых признаках гриппа или простуды (пока высокой температуры еще нет) нужно ежедневно делать теплые ванночки для ног.

Однако среди народных рецептов лечения гриппа есть один, настоятельно рекомендующий парить не ноги, а руки.

Для этого необходимо наполнить таз водой примерно 37-38°, предварительно вскипятив чайник воды и поставив неподалеку. Опускаем руки в таз таким образом, чтобы они были покрыты водой чуть выше локтя. Постепенно доливаем воду из чайника так, чтобы температура воды повысилась до 41-42° и держалась на этой отметке.

Вся процедура длится около 10 минут. После чего на руки надеваются теплые перчатки или варежки – в них и спим до утра.

М.П. Толкачева, г. Москва

Ромашка «погасит» звездочки

Когда я заметила на коже бедер и голеней голубоватые прожилки, сразу насторожилась. Моя мама много лет мучилась варикозом, и повторения ее участи я, разумеется, не хотела. Пока болезнь не перешла в тяжелую стадию, занялась лечением. А подспорьем в этом мне стали натуральные венотоники.

Хороший эффект я заметила после применения ромашкового масла. 4-5 ст. л. цветков ромашки нужно поместить в полулитровую банку, полностью залить растительным маслом (в идеале – оливковым), тщательно перемешать и поставить в темное место.

Настаивать целебное масло следует не менее одного месяца, периодически встряхивая банку. По истечении срока масло необходимо процедить через марлю.

Полученное целебное средство рекомендуется смешивать с небольшим количеством меда и ежедневно наносить на проблемные места на ногах на 1-2 часа, после чего смывать теплой водой.

С.А. Проценко, Орловская обл.

Кукуруза вернет давление в норму

Тем, кто мучается от высокого давления, мой рецепт придется кстати. Он очень прост, но при этом эффективен. Для его приготовления понадобится кукурузная мука. Ее можно купить в магазине или сделать самим, смолов на кофемолке высушенные зерна.

Насыпьте на дно стеклянной емкости 3-5 ч. л. кукурузной муки, после чего залейте 1 стаканом кипятка и накройте смесь крышкой. Через 5-8 часов (рекомендуется готовить данный настой на ночь) выпейте жидкость натощак за 40 минут до еды. Осадок можно выбросить.

В.Н. Ильченко, Московская обл.

Чего боится грибок?

Время от времени у меня на коже стоп появляются зудящие красные пятна. Я уже знаю, что так проявляет себя грибковая инфекция. Во время обострения она доставляет массу неприятных ощущений! А для борьбы с ней я использую народные средства.

- 200-250 г измельченной коры дуба насыпаю в небольшую кастрюльку с 1 л холодной воды. Далее кастрюлю на 10-15 минут ставлю на слабый огонь. После того, как отвар закипит, даю ему немного остыть. Затем жидкость выливаю в тазик, куда опускаю ноги. Держу стопы в ванночке до тех пор, пока вода совсем не остынет. После процедуры ноги тщательно вытираю досуха.
- 100-150 мл свежего морковного сока разбавляю 1 стаканом 7%-ного уксуса. Полученным составом пораженные участки смазываю 5-6 раз в день.
- Нарезаю очищенную сырую картофелину на тонкие ломтики. Далее прикрепляю с помощью пластыря компресс из картошки на пораженные места. Держу 30 минут. А если мне некогда, то обхожусь тем, что просто протираю ломтиками больные участки.

А. Кручинина, г. Хабаровск

Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

«Колючая» болезнь

Во время обострения моей болезни в животе все болит, колет. Даже слова эти похожи: «колет» и «колит»! Из-за чего такое случается и что можно сделать?

Заболевание очень распространенное. В первую очередь колит бывает из-за неправильного питания. Иногда и наследственность сказывается. Но есть еще один фактор – возраст. После 60 лет у нас вырабатывается меньше пищеварительных ферментов, поэтому недопереваренные продукты раздражают слизистую кишечника, вызывая воспаление.

Знаю о колите не понаслышке, пришлось пройти все этапы восстановления. После того как врач объявил диагноз и вручил предписание, как и чем лечиться, я составила свой план. Начала с двухдневного голодания, чтобы успокоить кишечник. Затем постепенно ввела в рацион рис и вареные овощи: картофель, морковь. Еще вареную, а позже и сырую тыкву, а также яблоки, груши. Исключила грибы, кукурузу и все цельные зерна, помидоры, лук и любую капусту. Даже сыр, сливки, молоко. Тем более все острое и кислое, сдобу и свежий хлеб. Готовить пришлось на пару или же отваривать продукты, а потом перетирать, чтобы они легче переваривались.

● Очень важно питаться дробно, помалу, ни в коем случае не переедать. И в течение дня пить много воды, а также отваров, киселей из шиповника, черники. До сих пор по утрам натощак выпиваю стакан воды, а перед завтраком и незадолго до сна съедаю по 1-2 ст. л. смеси из чернослива, кураги, инжира и фиников. Беру всего примерно поровну, измельчаю, добавляю семена льна, немного лимона, меда и растительного масла.

● Кроме того, каждой весной и осенью провожу месячные курсы лечения настоями, отварами трав. Схема примерно такая.

● Для защиты слизистой кишечника не обойтись без обволакивающих средств. Они помогают быстрее восстановиться. Среди растений, в которых есть такие вещества, корневища солодки, корни алтея, семена льна, листья мать-и-мачехи, цветки и листья липы. Обязательно использую их в самом начале.

● В течение первой недели принимаю и растения с вяжущими свойствами. Например, шишки ольхи, корневища лапчатки прямостоячей (калгана), кровохлебки, гравилата, бадана, горца змеиного.

● Для снятия боли из-за спазмов использую цветки ромашки, липы, траву мяты, репешка, плоды аниса, укропа, фенхеля, корневища аира, дягиля, валерианы. Считаю, что анис действует сильнее, чем укроп или тмин. Многие из перечисленных растений избавляют и от метеоризма.

● Очень хорошо помогают справиться с воспалением шалфей, календула, тысячелистник, подорожник, зверобой, спорыш. Советую обратить внимание на ягоды черной бузины и ежевики!

● В общем, выбор есть. Обычно завариваю что-нибудь одно из расчета: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Чередую травы.

● Напоследок расскажу, как можно оздоровить кишечник при помощи яблочного сока. Возьмите свежие яблоки и отожмите из них 1 л сока. Размешайте в нем 100 г меда. Принимайте в течение месяца по стакану 3 раза в день до еды. За год полезно провести 3-4 таких курса.

Будьте здоровы и берегите себя!

Нина Александровна Ермолаева, г. Новомосковск

На заметку гипертоникам

Год назад познакомилась с человеком, который всю жизнь занимается изучением оздоровительных практик и рецептов народной медицины всего мира. У меня в то время были проблемы с давлением. Оно довольно часто повышалось, но его удалось стабилизировать.

До гипертонических кризов дело не доходило, однако ситуация все равно неприятная. Ведь даже незначительное, но длительное повышение давления может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания, от которых потом не избавишься. Так вот, новый знакомый посоветовал на удивление простой способ поправить здоровье:

нужно обязательно в середине дня дремать не менее часа. Эффект такой же, как при отказе от соли или алкоголя, и примерно такой, как от таблетки для гипертоников. Давление обычно снижается на 5-7 мм ртутного столба – неплохой результат!

Моя работа позволяет уединиться на обеденный час. Вместо еды – дневной сон. Прошел год, и я действительно чувствую себя здоровой. Просто сказка, ставшая былью. Советую попробовать всем, кому это жизненно необходимо, а потом написать в наш «Лечебник» о результатах.

Л.С. Павловская, г. Рязань

Настой для сильного иммунитета

С детства помню бабушкины рецепты укрепления здоровья. Она всегда весной поила меня и брата ароматными витаминными напитками. Как говорила бабуля, чтобы никогда ничем не болеть. Мы и вправду болели редко.

По традиции каждую весну и сама готовлю одно из тех снадобий, укрепляющих иммунитет. Все ингредиенты заготавливаю сама и сушу впрок.

Понадобятся: 3 ч. л. плодов шиповника, 2 ч. л. листьев крапивы двудомной, 1 ч. л. ягод черной смородины и 2 стакана воды. Ягоды черной смородины и шиповника нужно предварительно истолочь в ступке, затем всыпать листья крапивы и все перемешать. Залить кипятком 1 ст. л. сбора, накрыть посуду крышкой и дать настояться в течение часа. Процедить и пить 4 раза в день по 1/2 стакана. Продолжать принимать настой в течение 10-15 дней.

Настой избавляет от авитаминоза и апатии. Он заметно бодрит, наполняет энергией.

В. Величко, г. Самара

Моя любимая мазь

Каждую весну у меня обостряются хронические болячки, либо цепляется вирусная инфекция, либо обычная простуда мешает жить нормально. На такие случаи всегда наготове специальное целебное средство.

● Нужно взять 40 г настоящего пчелиного воска (продается в магазинах пчеловодства), 100 г оливкового масла и 2 ст. л. сахара. Поместить все это в эмалированную кастрюльку и растопить, непрерывно помешивая. Сахар может немного пригореть, это не страшно. Должна получиться однородная мазь. Остудить ее, переложить в баночки из-под крема и хранить в холодильнике.

● Если у вас заложен нос, появился насморк, смажьте переносицу и внутри каждой ноздри. Поможет сразу же. Если болит горло, смажьте его в области миндалин и укутайте шею. И если в уголках рта или на губах высыпают болячки, тоже смазывайте их. При кашле растирайте мазью грудь.

● Кроме того, от нее быстро заживают любые ссадины, царапины. Проходит и боль от ушибов, мышечных растяжений, суставных воспалений.

Н.П. Горобченко, г. Евпатория

Как укрепить зрение

В дни моей молодости, лет 30 тому назад, нашу страну называли самой читающей в мире. В Москве в метро без книг или газет были только гости столицы, читали все, и сегодня читают, правда, больше в телефонах. И я читаю, и все потому, что, как оказалось, чтение в транспорте укрепляет зрение. На протяжении многих лет окулисты призывали в транспорте не читать. Мол, зрение от этого портится. На самом деле все наоборот. При движении транспорта невольно руки вздрагивают, книга и телефон постоянно сдвигаются с места и глазам приходится искать фокус, то есть происходит тренировка глазных мышц. Хотите сохранить зрение – читайте в любом транспорте. Через год придется менять очки, я уже одни поменяла. Это заметно по тому, что книги с одинаковым шрифтом, а читать становится легче.

В. Промыслова, г. Москва

Поможем печени

По себе знаю, что весной все приверженцы здорового образа жизни стремятся вместе с природой немного обновиться.

Во-первых, этому, конечно, способствует Великий пост, во время которого мы очищаем не только душу, но и тело. Добровольная аскеза только на пользу. Во-вторых, весна – подходящее время для оздоровления печени. Она – самый терпеливый наш орган. Это настоящая труженица.

Чтобы поддержать печень, использую березовые почки, которые сейчас в самом соку. Можно самим их собрать, а можно и в аптеке купить.

Мой рецепт: 1 ст. л. березовых почек и 0,5 стакана очищенного от оболочки овса заливаю в термосе 0,5 л кипятка и настаиваю 6 часов. Затем процеживаю настой. Принимаю его по 1 стакану перед сном и утром натощак. Завтракаю после этого не ранее, чем через 2 часа. Делаю так 3 дня подряд и каждый день готовлю свежий настой.

Это очень эффективно и просто. Хорошая профилактика любых заболеваний печени!

Валентина Михайловна Мишина, г. Воронеж

Что пить, чтобы похудеть?

Дело идет к лету, хочется подтянуться, стать стройнее. Как и многие мои знакомые, я усердно делаю зарядку по утрам, чтобы хоть немного похудеть. Однако этого недостаточно. Убеждена, что худеть нужно, уменьшая количество еды в течение дня и считая калории. Но иногда вес как будто замирает на одном показателе. В таком случае помогает средство, которое ускоряет обмен веществ, и жиры расщепляются быстрее. Попробуйте мой «жиросжигатель»!

В стакан кефира жирностью не более 2,5% добавьте 1/2 ст. л. корицы, столько же имбиря, щепотку красного перца и размешайте. Пейте утром натощак и вечером перед сном.

Если будете регулярно пить такой коктейль и соблюдать упомянутые правила, то в течение месяца избавитесь от 3-4 кг веса. Он еще и выводит все лишнее, поэтому рекомендуется после обильного застолья.

Корица великолепно очищает организм от токсинов, благотворно воздействует на работу желудка, кишечника и почек. В сочетании с кефиром, имбирем и перцем получается отличный результат.

М. Тихомирова, г. Новосибирск

Больше двигайтесь!

Сидячая работа, малоподвижный образ жизни, неправильное питание – и геморрой обеспечен. У кого его нет в наше время? Но мало кто знает, что это заболевание поддается лечению точечным массажем и специальными упражнениями. Только придется отказаться от алкоголя до полного выздоровления. И от острого, и от всего закрепляющего тоже.

Вот что поможет вам навсегда забыть о проблеме при условии, что будете усердно все выполнять.

- В течение 3 минут тщательно массируйте большие пальцы обеих рук.
- Разуйтесь, снимите носки и подушкой большого пальца руки нажимайте на точку у основания ногтя мизинца ноги. Для каждой ноги – по 10 раз.
- Простое, но очень эффективное упражнение от геморроя – стояние на одной ноге. Оставайтесь в таком положении некоторое время, затем перенесите всю тяжесть тела на другую ногу. Суть в том, что мышцы поясницы и ягодиц сильно напрягаются, а потом расслабляются. Это улучшает кровообращение в органах малого таза. Это упражнение можно выполнять, даже стоя в очереди или в транспорте.

Очень советую попробовать такие простые методы. Мне они помогли. И, конечно, больше двигайтесь!

В.А. Осипенко, г. Люберцы

Когда ни сесть, ни встать

Невралгия седалищного нерва – отнюдь не редкость. Когда я дожидалась приема у невролога, передо мной было еще несколько человек с такой же проблемой. Среди жертв – немало женщин, любительниц ходить на высоких каблуках. Но причинами могут стать и слабые мышцы из-за отсутствия физических нагрузок, неправильная осанка, травма или стресс. Расскажу, что помогает в такой ситуации.

- Быстро облегчает боль ванночка с яблочным уксусом: 0,5 л на 10 л горячей воды плюс горсть соли. Подержите ноги в этом растворе, пока вода не остынет.
- Внутрь я принимаю настой из молодых листьев осины: 1 дес. л. измельченного сырья заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 1 час и процеживаю. Пью по 0,5 стакана перед едой в течение 10 дней.
- Еще одно эффективное средство – настой календулы: 1 ст. л. цветков заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю до остывания, процеживаю и выпиваю за 2 приема. Курс – 14 дней.

- Одновременно растираю ноги по всей длине барсучьим жиром или настойкой березовых почек, которую покупаю в аптеке.

Но единственное конструктивное решение любых проблем со спиной – укрепление мышц и всего позвоночника. Когда боль утихнет, придется освоить для начала самый простой комплекс упражнений. Очень неплохой пример таких упражнений видела в недавнем выпуске «Лечебника». Можно и у своего врача спросить, какой лучше выбрать. Еще я делаю массаж. Обязательно. Несколько сеансов – и как новенькая!

С.Б. Орехова, г. Уфа

Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

внимание, подписка!

Дорогие друзья!

Подписаться на «Лечебник» можно в любом почтовом отделении.

С 1 апреля началась подписка на 2-е полугодие 2019 года.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192

Почта России Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК» Количество комплектов

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 44192

ПВ | место | литер

На газету / журнал «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость: подписки руб. Количество комплектов

переадрес. руб.

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город / село / область / район / улица

дом | корпус | квартира (фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

«Пенсионер» – жизнь только начинается!

Годы идут, и мы с вами не становимся моложе. Кризис, скромная пенсия, растущие цены... Да и здоровье уже не то. Что же делать?

Решение есть! Новая полезная газета-помощница «Лечебные письма. Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом. Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Откройте для себя нашу газету!

LEOMAX

АКЦИЯ «Счастливый шанс»

100 000 рублей уже ищут своих владельцев!

Оформи заказ по телефону: **8 (800) 500-1106** и ВЫИГРАЙ!

Еще выгоднее с Картой Клуба LEOMAX*

Обеденный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 19 предметов

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.

В комплекте:
6 плоских тарелок ∅23 см,
6 плоских тарелок ∅18 см,
6 суповых тарелок ∅18 см,
1 сервировочная тарелка ∅22 см.

22287-01 **3990 р.**
Цена с картой **3190 р.***

Набор «Чайный гриб»

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте – стеклянная банка с дозатором.

В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

44338 **990 р.**

Чайный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 12 предметов

Материал: ударопрочное стекло.

В комплекте: 6 чашек по 250 мл, 6 блюдец ∅13,5 см.

22287-02 **1790 р.**
Цена с картой **1490 р.***

Набор кастрюль «Богатый урожай»

- Высокое качество стали.
- 5 объемов для разных блюд.
- Стеклянная крышка для каждой кастрюли.

Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 ~~4990~~ **3990 р.**

Материал: нержавеющая сталь, стекло.

Умный кошелек 2 в 1

В комплекте: кошелек-зарядка, провод USB–MicroUSB, инструкция.
Материал: алюминий, пластик.
Размер: 12,7×7,5×2,2 см. Вес: 140 гр.
Объем встроенного аккумулятора: 2500 mAh. Порты: USB и MicroUSB.
Секций в кошельке: 5.

17419 **990 р.**

Красный Черный

Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклянная крышка ∅32 см с клапаном для пара.

Объем: 4 л.
Дно казана: ∅17 см.
Высота борта: 9,5 см.

22678-01 **1990 р.**

Подходит для плит любого типа.

Авточехлы «Новая жизнь»

- Изготовлены из специальной ткани «Вин-Люкс».
- Защитят ваши сиденья от грязи и протирания.

В комплекте: 2 чехла для передних сидений (Ш - 60 см, В - 55 см (сиденье) + 65 см (спинка)), 5 чехлов для подголовников (30×25 см), 1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш - 135 см, В - 50 см (сиденье) + 60 см (спинка)), сумка для хранения.

17220-01 **2990 р.**

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 4 февраля по 4 июня 2019 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.09.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.

*Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. **8 (800) 500-1106** (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте **www.leomax.ru***

реклама